



# 7月 ヨガスタジオbi レッスンスケジュール



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	<b>1</b> 10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☆ ハタヨガ ひろこ 19:00~20:00 ☺ ゆったりフロ-ヨガ さとこ	<b>2</b> 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ デイピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも 	<b>3</b> 10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	<b>4 休館日</b> 	<b>5</b> 10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	<b>6 新月 ●</b> 12:30~13:30 マタニティヨガ 9:30~10:30 リズミックヨガ デイピカ 11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 18:30~19:30 ♡ ピラティス ゆうこ
<b>7</b>	<b>8</b> 9:30~10:30 ☆ きれいになるヨガ ひろこ 11:00~12:00 ☺ ゆったりフロ-ヨガ まさみ 19:00~20:00 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ さとこ	<b>9</b> 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ デイピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	<b>10</b> 13:30~14:30 ♡ やさしいヨガ さとこ 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	<b>11 休館日</b> 13:00~14:00 リカバリーヨガ 	<b>12</b> 10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ☺ アロマヨガ ひろみ 18:45~19:45 ♡ リストラティブヨガ とも	<b>13</b> 9:30~10:30 ☆ ハタヨガ デイピカ 11:00~12:00 ♡ ヨガニードラ まさみ 18:30~19:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ のりこ
<b>14 上弦の月 ☾</b> 9:30~10:30 ☺ モーニングヨガ まさみ 11:00~12:00 ♡ リストラティブヨガ とも 13:30~14:30 ☆ スタンディングフロ-ヨガTOMOKO	<b>15 祝日</b> 9:30~10:30 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:00~12:00 ☺ ゆったりフロ-ヨガ ひろこ	<b>16</b> 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ デイピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	<b>17</b> 10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも 18:30~19:30 ☺ テンセグリティ-・ヨガMANAMI	<b>18 休館日</b>	<b>19</b> 10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	<b>20</b> 9:30~10:30 ☆ リズミックヨガ デイピカ 11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 18:30~19:30 ☺ アロマヨガ ひろこ
<b>21 満月 ○</b> 9:30~10:30 ♡ やさしいヨガ とも 11:00~12:00 ☺ flow&陰ヨガ ひろみ	<b>22</b> 10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☆ ハタヨガ ひろこ 19:00~20:00 ☺ 月ヨガ さとこ	<b>23</b> 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ デイピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	<b>24</b> 13:30~14:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ さとこ 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	<b>25 休館日</b> 13:00~14:00 リカバリーヨガ 	<b>26</b> 10:30~11:30 ☺ テンセグリティ-・ヨガMANAMI 12:00~13:00 ☺ アロマヨガ ひろみ 18:45~19:45 ♡ やさしいヨガ まさみ	<b>27</b> 9:30~10:30 ☆ ハタヨガ デイピカ 11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 18:30~19:30 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ さとこ
<b>28 下弦の月 ☾</b> 9:30~10:30 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:00~12:00 ☆ スタンディングフロ-ヨガさとこ 13:30~14:30 ♡ やさしいヨガ TOMOKO	<b>29</b> 10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☆ ハタヨガ ひろこ 19:00~20:00 ☺ アロマヨガ さとこ	<b>30</b> 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ デイピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	<b>31</b> 10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>bi 営業時間：Open…クラス開始15分前。close…クラス終了15分後。</p> <p>♡ …リラククス効果抜群。初めての方や、ゆっくり行いたい方におすすめクラス</p> <p>☺ …フロー(流れる)な大きな動きや、太陽礼拝を行いながら、呼吸を深めるクラス</p> <p>☆ …体力、バランスアップをめざし、少し難易度の高いポーズを連続して行うクラス</p> </div>		