

2018年 11月 レッスンスケジュール							
Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day				1	2	3	4
10:00	～注意事項～				10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		10:10 Misa やさしいパワー
11:00	※1レッスン60分レッスンとなります。				11:35 Nodoka 整体ヨガ		11:35 Misa 陰ヨガ
12:00	※レッスン開始時間15分前よりスタジオ入り可能です。						
13:00	※子連れOKのヨガは1～3歳（未就園児）のお子様同伴可能です。			13:30 Yukie リラククスヨガ		13:30 Nodoka Perfect Body	
14:00	※内容・時間の変更やインストラクターが代行になる場合もあります。			15:00 Yukie ベーシック		15:00 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	
15:00	※ご予約はEメールまたは予約システムからお願い致します。						
16:00	※予約・キャンセルはレッスン開始3時間前まで可能です。 3時間を切ったキャンセル・無断欠席はキャンセル料1,300円をお支払頂きますのでご注意ください。						
17:00	※キッズヨガ体験予約は当日朝9:00で締め切らせて頂きます。						
18:00							
19:00							
20:00							
	5	6	7	8	9	10	11
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka マタニティヨガ	10:10 Misa やさしいパワー
11:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 小顔フェイシャルヨガ	11:35 Nodoka パワーヨガ	11:35 Misa 骨盤調整ヨガ
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
14:00				15:00 Yukie ベーシック			
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	12	13	14	15	16	17	18
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby		10:10 Nodoka ベーシック	10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka マタニティヨガ	10:10 Misa やさしいパワー
11:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka 整体ヨガ	11:35 Nodoka パワーヨガ	11:35 Misa 陰ヨガ
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
14:00				15:00 Yukie ベーシック			
15:00							
16:00			15:50 外部レッスン				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	19	20	21	22	23	24	25
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		10:10 Misa やさしいパワー
11:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 小顔フェイシャルヨガ		11:35 Misa 骨盤調整ヨガ
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラククスヨガ		13:30 Nodoka Perfect Body	
14:00				15:00 Yukie ベーシック		15:00 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	26	27	28	29	30		
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		
11:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 整体ヨガ		
12:00							
13:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
14:00				15:00 Yukie ベーシック			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

2018年 10月 レッスンスケジュール

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Day	1	2	3	4	5	6	7
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		10:10 Nodoka やさしいパワー
11:00							
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 整体ヨガ		11:35 Nodoka リラククスヨガ
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie リストラティブヨガ			
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	8	9	10	11	12	13	14
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka Perfect Body	10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK			10:10 Misa やさしいパワー
11:00							
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ				11:35 Misa 陰ヨガ
13:00				13:00 Misa リラククスヨガ		13:30 Nodoka マタニティヨガ	
14:00				14:30 Misa 陰ヨガ			
15:00							
16:00			15:40 外部レッスン				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	15	16	17	18	19	20	21
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	
11:00							
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka 整体ヨガ	11:35 Nodoka パワーヨガ	
13:00				13:00 Misa リラククスヨガ			
14:00				14:30 Misa 陰ヨガ			
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	22	23	24	25	26	27	28
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka Perfect Body		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Misa やさしいパワー
11:00							
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Nodoka ベーシック	11:35 Nodoka パワーヨガ	11:35 Misa 骨盤調整ヨガ
13:00							
14:00			14:00 外部レッスン	13:30 Nodoka リラククスヨガ			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	29	30	31				
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック	~注意事項~ ※1レッスン60分レッスンとなります。 ※レッスン開始時間15分前よりスタジオ入り可能です。 ※子連れOKのヨガは1~3歳(未就園児)のお子様同伴可能です。 ※内容・時間の変更やインストラクターが代行になる場合もあります ※ご予約はEメールまたは予約システムからお願い致します。 ※予約・キャンセルはレッスン開始3時間前まで可能です。 3時間を切ったキャンセル・無断欠席はキャンセル料1,300円を お支払頂きますのでご注意ください。 ※キッズヨガ体験予約は当日朝9:00で締め切らせて頂きます。			
11:00							
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							