

8月 グループレッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
				17:30-18:30 パワーヨガ		10:00-11:00 パワーヨガ
				19:00-20:00 ダヴィンチボード★		

月	火	水	木	金	土	日
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)	10:00-11:00 ダヴィンチボード★★	8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)	13:00-14:00 ダヴィンチボード★	13:00-14:00 ダヴィンチボード★★	13:00-14:00 ダヴィンチボード★★	10:00-11:00 パワーヨガ
11:30-12:30 パワーヨガ	13:00-14:00 ダヴィンチボード★	10:00-11:00 ペビトレヨガ (1歳児クラス)	14:30-15:30 エアリアルヨガ(美尻)	14:30-15:30 エアリアルヨガ (デトックス)	14:30-15:30 エアリアルヨガ(美脚)	
16:00-17:00 ダヴィンチボード★★	14:30-15:30 骨盤底筋調整ヨガ	11:30-12:30 ペビトレヨガ (0歳児クラス)	17:30-18:30 ダヴィンチボード★★	17:30-18:30 パワーヨガ	16:00-17:00 ダヴィンチボード★★★	
			19:00-20:00 ダヴィンチボード★★★	19:00-20:00 ダヴィンチボード	17:30-18:30 陰ヨガ (股関節)	
					19:00-20:00 ベーシックヨガ	

月	火	水	木	金	土	日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)	10:00-11:30 エアリアルヨガ ♪ 90分コース 3,704円(税別)	8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)	10:00-11:30 エアリアル陰ヨガ ◇ 90分コース 3,704円(税別)	13:00-14:00 ダヴィンチボード★★	19:00-20:00 ベーシックヨガ	
11:30-12:30 パワーヨガ	13:00-14:00 ダヴィンチボード★	10:00-11:00 ペビトレヨガ (1歳児クラス)	13:00-14:00 ダヴィンチボード★	14:30-15:30 エアリアルヨガ(美尻)		
16:00-17:00 ダヴィンチボード★★	14:30-15:30 骨盤底筋調整ヨガ ◎	11:30-12:30 ペビトレヨガ (0歳児クラス)	14:30-15:30 陰ヨガ(肩関節)	17:30-18:30 パワーヨガ		
17:30-18:30 骨盤底筋調整ヨガ			17:30-18:30 ダヴィンチボード★★	19:00-20:00 ダヴィンチボード		
19:00-20:00 陰ヨガ 腰椎						

月	火	水	木	金	土	日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)	10:00-11:30 エアリアルヨガ ♪ 90分コース 3,704円(税別)	8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)	10:00-11:30 エアリアルヨガ 90分コース 3,704円(税別)	13:00-14:00 ダヴィンチボード★★	8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)	
11:30-12:30 パワーヨガ	13:00-14:00 ダヴィンチボード★	10:00-11:00 ペビトレヨガ (1歳児クラス)	13:00-14:00 ダヴィンチボード★	14:30-15:30 エアリアルヨガ (デトックス)	10:00-11:30 エアリアルヨガ ♪ 90分コース 3,704円(税別)	
16:00-17:00 ダヴィンチボード★★	14:30-15:30 骨盤底筋調整ヨガ ◎	11:30-12:30 ペビトレヨガ (0歳児クラス)	14:30-15:30 陰ヨガ(肩関節・腰椎)		13:00-14:00 ダヴィンチボード★★	
			17:30-18:30 ダヴィンチボード★★		14:30-15:30 エアリアルヨガ(美脚)	
			19:00-20:00 ダヴィンチボード★★★		16:00-17:00 ダヴィンチボード★★★	
					19:00-20:00 ベーシックヨガ	

月	火	水	木	金	土	日
27日	28日	29日	30日	31日		
8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)	10:00-11:30 エアリアルヨガ ♪ 90分コース	8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)	13:00-14:00 ダヴィンチボード★	8:50-9:30 早期短時間集中 ダヴィンチボード★ 40分 3000円(税別)		
11:30-12:30 パワーヨガ	13:00-14:00 ダヴィンチボード★	10:00-11:00 ペビトレヨガ (1歳児クラス)	14:30-15:30 エアリアルヨガ (デトックス)	10:00-11:30 エアリアルヨガ ♪ 90分コース 3,704円(税別)		
16:00-17:00 ダヴィンチボード★★	14:30-15:30 骨盤底筋調整ヨガ ◎	11:30-12:30 ペビトレヨガ (0歳児クラス)	17:30-18:30 ダヴィンチボード★★	13:00-14:00 ダヴィンチボード★★		
		18:00-19:00 たまごヨガ	19:00-20:00 ダヴィンチボード★★★	14:30-15:30 陰ヨガ(股、肩関節)		
		19:30-20:30 バイパートレーニング				

	加藤 由佳
	石川 恵
	加藤 真由美

★は、ダヴィンチボディボードの運動量です。

♪は、初心者から経験者までオールレベル 90分間のレッスンです。

◇は、ハンモックを低い位置にして陰ヨガを行います。90分間のレッスンです。

◎は、床で行う骨盤底筋調整。ブロックやボルスターを使って、
生理痛、産後痛、加齢による骨盤底筋の緩みからくる尿モレ等女性のトラブルを改善してい