

11月

日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
			10:30 Power&Balance70 vavoi		10:30 Basic70 UCO	10:30 Basic70 YUKA	10:30 Power&Balance70 vavoi
			13:00 Basic70 vavoi		13:00 Power&Balance70 UCO	13:00 Power&Balance70 YUKA	13:00 Basic70 vavoi
							14:50 Power&Balance70 vavoi
7		8	9	10	11	12	13
		満月		10:30 Basic70 Maki	10:30 Basic70 (お子さま連れOK) UCO	10:30 Power&Balance70 Maki	10:30 Basic70 Maki
			13:00 Power&Balance70 Maki	13:00 Power&Balance70 UCO	13:00 Basic70 Maki	13:00 Power&Balance70 Maki	
			18:00 Power&Balance70 Maki				14:50 姿勢改善ヨガトレ®の効果を 最大限に出す為の セルフケア付WS Maki
			19:40 Basic70 Maki				
14		15	16	17	18	19	20
			10:30 Basic70 Maki		10:30 Power&Balance70 UCO	10:30 Basic70 Maki	10:30 Power&Balance70 Maki
			13:00 Power&Balance70 Maki		13:00 Basic70 UCO	13:00 Power&Balance70 Maki	13:00 Basic70 Maki
			18:00 Basic70 Maki			14:50 Basic70 Maki	14:50 姿勢改善ヨガトレ®の効果を 最大限に出す為の セルフケア付WS Maki
			19:40 Power&Balance70 Maki				
21	22	23	24	25	26	27	28
10:30 Basic70 vavoi			新月	10:30 Basic70 UCO	10:30 Basic70 UCO	10:30 女性のための骨盤底筋 WS YUKA	
13:00 Power&Balance70 vavoi				13:00 Power&Balance70 UCO	13:00 Power&Balance70 UCO	13:00 Basic70 YUKA	
	18:50 Power&Balance70 Maki				14:50 「中殿筋」狙い撃ち！ 美尻効果だけじゃない！ 全てに繋がる秘儀WS UCO		
	18:50 Basic70 Maki						
28	29	30	<p>今日はワークショップが盛りだくさん！ 各種WSの詳細はInstagramにて投稿いたします。</p> <p>全てヨガトレ®のレッスンに繋がりをもっているため、 毎回のレッスンの質向上のために 是非ご活用ください。</p>				
10:30 Power&Balance70 vavoi		10:30 Power&Balance70 Maki					
13:00 Basic70 vavoi		13:00 Basic70 Maki					