

# 1月スケジュール

- すべて30分間のプログラムです。  
体調やお子様のペースに合わせて休憩や入退室はご自由にご利用ください。
- 講師が子どもと一緒にレッスンを担当することがあります。
- マタニティ向け、産後向けレッスンはどなたでもご参加いただけます。  
ヨガ初心者の方にもおすすめです。
- 土曜日、日曜日は定休日です。

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
6:00 riie 新春朝ヨガ	6:00 ゆりか松 朝ヨガ習慣	6:00 ユイ 朝ヨガ習慣	10:00 namiko 姿勢改善ヨガトレ ～自分の癖をしろ～	10:00 カウンセラー景子 自分の心をゆるめると、 どんどん幸せを感じる
あけましておめでとうございます 2022年は 朝ヨガ習慣 からスタートです!! 今年もよろしくお祈りします	21:00 FUMI 姿勢改善ヨガトレ ～質の良い呼吸で眠る～	22:30 Saki 姿勢改善ヨガトレ	21:30 ゆりか松 カラダトーク ～冬の身体と肌～	10:30 namiko 姿勢改善ヨガトレ ～身体ほぐし～
10	11	12	13	14
9:30 mikity マタニティ① たいせつにしたいこと	9:30 SAYAKA 身体ほぐし ～いつも頑張っている ママたちへ～	6:00 CHIE 朝ヨガ習慣	10:00 sino 身体ほぐし ～ボカボカ身体ほぐし～	6:00 ゆきよ 朝ヨガ習慣
22:00 KAORI.s 姿勢改善ヨガトレ ～疲れをリセット 寝る前ヨガトレ～	22:00 KAORI.s 姿勢改善ヨガトレ ～疲れをリセット 寝る前ヨガトレ～	13:00 yasuko カラダトーク ～子供の姿勢～	21:30 Mayumi ママになったあなたに 伝えたい3つのこと	11:00 yuka 代謝アップヨガ
17	18	19	20	21
6:00 riie 朝ヨガ習慣	9:30 SAYAKA 姿勢改善ヨガトレ ～自分の軸を 探ってみよう～	10:00 namiko 姿勢改善ヨガトレ ～自分の癖をしろ～	9:30 mikity マタニティ② マイナートラブル 腰痛編	11:00 yuka 肩・背中ほぐしヨガ
10:30 SAYAKA 姿勢改善ヨガトレ ～身体ほぐし～	21:00 FUMI 姿勢改善ヨガトレ ～質の良い呼吸で眠る～	22:00 KAORI.s 姿勢改善ヨガトレ ～疲れをリセット 寝る前ヨガトレ～	11:00 namiko 好きと嫌いから 自分を知るワーク	13:30 yasuko リフレッシュヨガ
24	25	26	27	28
6:00 riie 朝ヨガ習慣	9:30 SAYAKA Let's 目トレ!! ～一緒に目を動かそう～	11:00 yasuko カラダトーク ～おうちでできる ママのホームケア～	19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ	9:30 mikity マタニティ③ 産後に向けて 気をつけていること
22:00 Kari 姿勢改善ヨガトレ ～身体ほぐし～	13:30 urara 姿勢改善ヨガトレ ～体幹トレーニング～	13:30 urara 姿勢改善ヨガトレ ～軸を感じる～	22:00 Kari 姿勢改善ヨガトレ ～身体ほぐし～	11:00 yuka 骨盤底筋トレーニング
31				
10:00 namiko 姿勢改善ヨガトレ ～自分の癖をしろ～				
19:00 ゆりか松 寝る前親子ヨガ				