湘南T-SITE店　7月度レッスンスケジュール

変 :時間・講師変更　新 :新レッスン

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	8:30-9:50 Inner Journey Yoga Kazue	8:30-9:30 朝ヨガ 華織	8:30-9:30 朝ヨガ（基礎代謝UP） ATSUMI	8:30-9:30 朝ヨガ Kayoko	8:30-9:30 朝ヨガ Ayaka	8:30-9:40 ハタヨガ Kayo	8:30-9:40 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー Megumi
9:00							
10:00	10:25-11:40 Inner Journey Yoga ストレッチ Kazue	10:15-11:15 ママヨガwithベビー Demi	10:15-11:15 ママフィットネスwithベビー Hiromi	新 10:15-11:15 7/1 , 7/15 INSIDE YOGA Tamao 7/8 , 7/22 インサイドフロー Tamao	10:15-11:30 骨盤調整ヨガ Kie	10:15-11:15 インサイドフロー Tazuko	10:15-11:15 脂肪燃焼ワークアウト Ayaka
11:00			11:55-13:05 クリスタルボウルサウンドバス Hiromi	12:00-13:00 ハタヨガ Kayoko		11:50-12:50 筋膜リリース＆ピラティス Mayumi	7/4 12:00-13:00 リラックスヨガ Ayaka Hasegawa 13:40-14:40 骨盤調整ヨガ Ayaka Hasegawa
12:00	12:15-13:15 ハタヨガ 華織	12:15-13:30 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー Keico			12:30-13:30 姿勢改善ピラティス Kazue		7/11 12:00-13:00 肩甲骨ヨガ Maki 13:40-14:40 ボクササイズ Maki
13:00						13:20-14:30 ジャズダンス Mayumi	7/18 12:00-13:00 Five Elements Yoga® Kayoko 13:40-14:40 肩甲骨ヨガ Maki
14:00	14:15-15:15 やさしいヒップホップ Mayumi	14:10-15:20 リストラティブヨガ 朋	14:00-15:00 ローズメディテーションヨガ Maho	13:45-14:45 陰ヨガ Chiori	新 14:15-15:15 ハタヨガ Maho		7/25 ※小学生対象 12:00-13:00 筋膜リリース＆陰ヨガ Mayumi 13:40-14:40 KIDSジャズ Mayumi
15:00						15:10-16:10 リラックスフロー Izumi	15:20-16:20 ベーシックヨガ OJ
16:00	（Kidsダンス） ①16:00-16:40 ②17:00-18:00 Mayumi	(Kidsバレエ) ①16:00-16:50 ②17:00-18:00 新野中未来	（Kidsヨガ） ①16:00-16:40 ②17:00-18:00 花井葵	(Kids体操表現) ①16:00-16:40 ②17:00-18:00 平尾友佳	7/2, 7/16 Kidsダンス Mayumi 7/9 Kidsバレエ 野中未来 7/23 Kids体操表現 平尾友佳 ※各キッズクラスの時間通り開催	16:50-18:00 シンギングボウル 音浴ヨガ Izumi	17:00-18:15 アシュタンガヨガ ビギナー OJ
17:00							
18:00							18:50-19:50 ストレスリリースヨガ Enami
19:00	19:00-20:10 ハタヨガ Mar	19:00-20:10 シンギングボウル 音浴ヨガ Izumi	19:00-20:00 7/7 , 7/21 脂肪燃焼ワークアウト Ayaka 7/14 , 7/28 リラックスヨガ Ayaka	19:00-20:10 ジェントルフロー Tazuko	19:15-20:30 Inner Journey Yoga ストレッチ Kazue	7/3 , 7/17 19:00-20:00 リラックスヨガ 華織 7/10 19:00-20:00 新月ヨガ 真里 7/24 19:00-20:15 陰ヨガ Kie	
20:00							

サザンビーチ店　7月度レッスンスケジュール

変:時間変更　新:新レッスン

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00	8:30-9:30 ピラティス Cohalu	8:00-9:15 Inner Journey Yoga Kazue	8:30-9:30 ピラティス Cohalu	8:30-10:00 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー Keico	8:45～10:15 アシュタンガヨガビギナー Megumi	7:30-8:30 ピラティス Cohalu	7:30-8:40 朝ヨガ （基礎代謝UP） Mari
9:00		9:45-11:00 Raja Yoga Tazuko				9:00-10:00 朝ヨガ（基礎代謝UP） Nao	9:15-10:25 ハタヨガ Mari
10:00	10:00-11:10 ヴィンヤサヨガ Demi		10:00-11:00 ハタヨガ Ryo	10:30-11:30 やさしいピラティス Cohalu	10:45-11:45 ママヨガwithベビー Demi	10:30-11:30 ハタヨガ Nao	11:00-12:00 ピラティス Cohalu
11:00		11:30-12:40 ジェントルフロー Tazuko	11:30-12:30 ハタフロー Ryo				
12:00	11:40-12:40 ママヨガwithベビー Demi			12:00-13:10 クリスタルボウルサウンドバス Hiromi	12:15-13:15 オーガニックアロマヨガ アンダーソン幸子	12:00-13:00 ママヨガwithベビー Demi	12:30-13:30 インサイドフロー Tazuko
13:00	13:10-14:10 ハタヨガ Maho	13:10-14:10 脂肪燃焼ワークアウト Yuka	13:00-14:00 やさしいヨガ Aico			13:30-14:30 ボクササイズ Maki	
14:00		14:40-15:50 瞑想のフロー Tazuko	14:30-15:30 タイヨガセラピー Aico	13:40-14:50 ジェントルフロー Tazuko	13:45-14:45 ヴィンヤサヨガ Demi		14:00-15:10 ハタフロー Eiko
15:00	15:00-16:00 陰陽ヨガ Ryo			15:20-16:30 ハタフロー Kie	15:15-16:25 陰ヨガ 真理	15:00-16:00 肩甲骨ヨガ Maki ※7/3, 7/17休講	
16:00	16:30-17:40 チャンティング・ メディテーション Tazuko	16:20-17:20 ハタヨガ Shiori	16:10-17:20 マインドフルネスヨガ Nao		16:50-18:00 リラックスヨガ 真理	16:30-17:50 Inner Journey Yoga Kazue ※7/3, 7/17休講	15:40-16:50 リセットヨガ Eiko
17:00				17:00-18:10 骨盤調整ヨガ Kie			
18:00	18:10-19:20 Evening太陽礼拝 Tazuko	18:30-19:30 エナジーフロー Enami	変 18:30-19:40 ハタフロー ～サウンドヒーリング～ Eiko	変 19:00-20:00 リセットヨガ Shiori	18:30-19:40 陰陽ヨガ Megumi	18:20-19:35 Inner Journey Yoga ストレッチ Kazue ※7/3, 7/17休講	
19:00							
20:00		20:00-21:10 クリスタルヒーリングヨガ Hiromi				7/3 15:00-17:30 ヨーガがもっと好きになる 第5期 第5回『アーサナ実践編 Standing Pose/Backbend Pose』	
21:00			7/28 18:30-19:40 特別クラス 満月ヨガ Eiko			7/17 15:00-17:30 第6回『アーサナ実践編 Inversion Pose/Supta Pose』 Tazuko	