

月	火	水	木	金	土	日
31					1	2
ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム	整体ルーム	ヨガルーム
<p>・当日30分前までにプラチナスクールからご予約をお願いします。 ・お電話でのご予約は受付ておりません。 ・レッスン内容や担当インストラクターは変更になる場合がございます。 ・スケジュールは毎月変動の可能性がございます。</p> <p>※レッスンの時間は完全固定ではありませんので 都度確認をお願いいたします</p> <p>このマークの付いたレッスンは マタニティの方も受講頂けます(^^)/</p> <p>【スケジュールQRコード】 </p>						
9:00					DOOR OPEN 8:30	DOOR OPEN 8:30
						8:45 宮田奈緒 朝ヨガ
10:00						
11:00						
12:00						
13:00	13:00～櫻庭優子 パワービギナーヨガ					
14:00	14:20～櫻庭優子 リラックスヨガ				14:30～櫻庭優子 シェイプアップヨガ	14:30～佐藤みどり パワーヨガ
15:00					15:50～櫻庭優子 リラックスヨガ	15:50～佐藤みどり 骨盤調整ヨガ
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	18:45～吉田有美 パワーヨガ					
20:00	20:00～吉田有美 骨盤調整ヨガ					
3	4	5	6	7	8	9
9:00					DOOR OPEN 8:30	DOOR OPEN 8:30
						8:45 宮田奈緒 朝ヨガ
10:00		10:00～宮田奈緒 アロマヨガ				
11:00		11:20～宮田奈緒 骨盤調整ヨガ				
12:00						
13:00	13:00～櫻庭優子 シェイプアップヨガ		13:00～宮田奈緒 パワーヨガ		13:00 永田昭子 ハタヨガ	
14:00	14:20～櫻庭優子 骨盤調整ヨガ		14:20～宮田奈緒 ハタヨガ		14:20 永田昭子 アロマヨガ	14:30～佐藤みどり パワーヨガ
15:00		14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロー	14:30～宮田奈緒 骨盤調整ヨガ			15:50～佐藤みどり 骨盤調整ヨガ
16:00		15:50～安藤恭子 リラックスヨガ	15:50～宮田奈緒 肩こり解消ヨガ		15:00～杉本卓万 ハタヨガ	
17:00					15:50～杉本卓万 7ドハンスヨガ	
18:00						
19:00					18:45～ 宮田奈緒 ハタヨガ	
20:00					19:50～宮田奈緒 リストラティブヨガ	
10	11	12	13	14	15	16
9:00					DOOR OPEN 8:30	DOOR OPEN 8:30
						8:45～宮田奈緒 朝ヨガ
10:00			10:00～工藤友美 パワーヨガ			
11:00			11:20～工藤友美 リラックスヨガ			
12:00						
13:00			13:30～上村さやか ハタヨガ		13:00 永田昭子 ハタヨガ	
14:00	13:00～櫻庭優子 パワービギナーヨガ		14:50～上村さやか リストライティング		14:20 永田昭子 アロマヨガ	14:30～佐藤みどり パワーヨガ
15:00	14:20～櫻庭優子 リラックスヨガ	14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロー	15:50～安藤恭子 スローフロー		14:30～櫻庭優子 パワーヨガ	15:50～佐藤みどり 骨盤調整ヨガ
16:00		15:50～安藤恭子 リラックスヨガ			15:50～櫻庭優子 肩こり解消ヨガ	
17:00						
18:00						
19:00	18:45～吉田有美 骨盤調整ヨガ		18:45～平山真希 パワーヨガ			
20:00	20:00～吉田有美 ハタヨガ	19:30～小野沢唯 デトックスヨガ	20:00～平山真希 陰ヨガ			
17	18	19	20	21	22	23
9:00					DOOR OPEN 8:30	DOOR OPEN 8:30
						8:45～宮田奈緒 朝ヨガ
10:00	10:00～小野沢唯 パワーヨガ		10:00～工藤友美 パワーヨガ			10:00～佐藤真子 パワーヨガ
11:00	11:20～小野沢唯 肩こり解消ヨガ		11:20～工藤友美 リラックスヨガ			11:20～佐藤真子 骨盤調整ヨガ
12:00						
13:00	13:00～櫻庭優子 パワービギナーヨガ		13:30～上村さやか ハタヨガ			
14:00	14:20～櫻庭優子 リラックスヨガ		14:50～上村さやか リストライティング		14:30 永田昭子 ハタヨガ	14:30～佐藤みどり パワーヨガ
15:00		14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロー	15:50～鈴木奈保子 骨盤調整ヨガ		15:00～杉本卓万 ハタヨガ	15:50～佐藤みどり 骨盤調整ヨガ
16:00		15:50～安藤恭子 リラックスヨガ		15:50 永田昭子 アロマヨガ	16:20～杉本卓万 7ドハンスヨガ	
17:00						
18:00						
19:00	18:45～吉田有美 パワーヨガ		18:45～平山真希 ヴィンヤサフロー		18:45～ 宮田奈緒 リフレヨガ	
20:00	20:00～吉田有美 リラックスヨガ		20:00～平山真希 陰ヨガ		19:50～宮田奈緒 アロマヨガ	
24	25	26	27	28	29	30
<p>○☆フルムーンキャンペーン☆O 5/23～5/29の期間、ヨガワークス商品が10%OFF</p>						
9:00						8:45～宮田奈緒 朝ヨガ
10:00	10:00～小野沢唯 パワーヨガ					10:00～佐藤真子 パワーヨガ
11:00	11:20～小野沢唯 骨盤調整ヨガ					11:20～佐藤真子 ハタヨガ
12:00						
13:00	13:00～櫻庭優子 パワービギナーヨガ		13:30～上村さやか ハタヨガ			
14:00	14:20～櫻庭優子 リラックスヨガ		14:50～上村さやか リストライティング		14:30 永田昭子 ハタヨガ	14:30～佐藤みどり パワーヨガ
15:00		14:30～安藤恭子 ヴィンヤサフロー	15:50～鈴木奈保子 骨盤調整ヨガ		15:00 永田昭子 アロマヨガ	15:50～櫻庭優子 骨盤調整ヨガ
16:00		15:50～安藤恭子 リラックスヨガ			15:50～佐藤みどり リフレヨガ	
17:00						
18:00						
19:00	18:45～吉田有美 シェイプアップヨガ		18:45～平山真希 パワーヨガ		18:45～ 宮田奈緒 ハタヨガ	
20:00	20:00～吉田有美 骨盤調整ヨガ	19:30～小野沢唯 パワーヨガ	20:00～平山真希 陰ヨガ		19:50～宮田奈緒 リストラティブヨガ	
通常レッスン マンズリーまたは受講表で参加可能	初心者おススメレッスン マンズリーまたは受講表で参加可能	イベントレッスン マンズリーまたは受講表で参加可能	有料イベントレッスン 有料2,500円	IR養成コース2級ヨガ講義 受講申込者のみ参加可能	RYT1級・専科コース講義 受講申込者のみ参加可能	IHTA協会ワークショップ IHTAのHPよりお申込み