

6 June

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
レッスンの表記名のご説明 例) ヨガトレ⇒ヨガトレ60分 【ほっとリトリート】 各回のテーマはInstagramにてご確認ください→ 感覚統合★子供の育ち★ママの気づき 子供の『できない』が『そうだったんだ!』に変わる 子育てのヒントを発信 参加費無料／週1回zoom開催 ママの第三の場所／ほっとする温かい場所 感覚統合と姿勢改善の輪づくリインストラクター ★…インストラクター子ども同伴でレッスンを催行する可能性があります						1 6:00 UCO★ 朝の5分瞑想
						9:00 みさこ★ ヨガトレ30
						21:00 あきこ ヨガトレリセット30
						22:00 namiko★ ヨガトレ30
2	3	4	5	6	7	8
6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ 腸活ストレッチ30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 Maki 目覚めのフローヨガ45	6:00 sayo★ 呼吸と簡単ストレッチ15	10:00 hitomi★ 首肩ほぐし15
10:00 ゆきこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:00 UCO わたしの取扱説明書30①	10:30 hitomi★ ほっとリトリート30	6:45 UCO★ 朝の5分瞑想	10:30 hitomi★ ヨガトレ30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレインナーメイク30	11:00 あきこ ヨガトレ60	21:30 あきこ ヨガトレ30	9:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	21:00 Maki 開脚ほぐしヨガ60
21:30 chisa 骨盤筋整ヨガ30	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:30 mao★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	22:30 みさこ★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	22:00 Maki ゆるゆるストレッチ30
9	10	11	12	13	14	15
6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 Maki 目覚めのフローヨガ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 chisa ヨガトレ30
9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30★ Saki ヨガトレ30	10:00 あきこ ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ30	9:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:00 ゆきこ 顔ヨガ15
10:30 hitomi ヨガトレリセット30	21:30 けいこ 股関節ほぐし ストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレ30	10:00 UCO わたしの取扱説明書30②	17:00 namiko★ キッズヨガ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 Maki ほぐしヨガ60
21:30 UCO ボールでゆるめる15	22:00 mami★ ヨガトレ30	22:00 mami★ 寝たままストレッチ10	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 くみこ ほっとリトリート30	22:30 mao★ ヨガトレ30	22:30 namiko★ ヨガトレリセット30
16	17	18	19	20	21	22
6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ 腸活ストレッチ30	6:00 わか★ サクッと房上げ15	6:00 Maki 目覚めのフローヨガ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30
10:30★ Saki ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレ60	10:30 Saki★ 産後ケアヨガ30	6:45 UCO★ 朝の5分瞑想	10:30 hitomi★ 首・肩・背中ほぐし30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ 股関節ほぐし ストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレ インナーメイク30	10:00 UCO わたしの取扱説明書30③	21:45 あきこ バリ硬さんの股関節ストレッチ 15	9:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	20:00 namiko★ ヨガトレ30
21:30 chisa 骨盤筋整ヨガ30	22:00 mami★ 下半身ストレッチ15	22:30 mao★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	22:00 あきこ ヨガトレリセット30	21:00 けいこ ほっとリトリート30	21:00 Maki ほぐしヨガ60
23	24	25	26	27	28	29
6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:30 あきこ ヨガトレ30
10:30 Saki★ 産後ケアヨガ30	12:00 UCO 更年期とヨガ講座30	10:30 hitomi 首肩背中ほぐし30	10:30 hitomi ヨガトレ30	17:00 namiko★ キッズヨガ30	9:45 ゆきこ 首肩ほぐし10	10:30 hitomi★ 首・肩・背中ほぐし30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 あきこ ほっとリトリート30	10:00 ゆきこ ヨガトレ30	20:30 namiko★ ヨガトレ30
21:30 chisa 美尻ヨガ30	21:00 けいこ 股関節ほぐし ストレッチ15	22:30 みさこ★ ヨガトレ30	22:00 mami★ 骨盤底筋強化ヨガ30	22:30 みさこ★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:45 わか★ リテイクヨガ数秘講座45 Soul・Lesson・Foundation
30	わたしの取扱説明書 自分を棚おろしし、言葉にしながら「わたしらしさ」を見つける3回の内省ワークショップ。 紙と鉛筆をご用意くださいね！ リテイクヨガ数秘講座 ヨガ数秘って？ 数秘術とヨガ哲学を融合させた自己理解のためのツールです。 生年月日から9つの数字で出来る、ヨガ数秘チャートは自己探求の地図のようなもの。 今回は4月、5月に開催したヨガ数秘講座 基本の3つのキー・ナンバー(ソウル=魂の望み、レッスン=人生の課題、ファンデーション=人生の土台)を知る。リテイク講座を開催します！ 初めての方、再受講の方大歓迎！ この講座を通じて、ご自身の本質や成長のヒントを掴んで頂けたら嬉しいです					
6:00 くみこ 腸活ストレッチ30						
10:30 Saki★ ヨガトレ30						
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30						
21:30 chisa 骨盤筋整ヨガ30						