11 November 2026 レッスンスケジュール

★：指導者・インストラクターが乳幼児を同伴させる可能性があります

日	月	火	水	木	金	土
1（日） 6:00-6:30 ヨガトレ30 chisa 11月1日(日)はメンテナンスのため、レッスンは朝のみとなります。	**2（月）** 6:00-6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 13:00-13:30 ヨガトレ30 UCO★ 21:30-22:00 ヨガトレ30 mao★	**3（火）** 6:00-6:30 朝陽礼拝30 chisa 10:00-11:00 ヨガトレ60 chisa 21:00-22:00 肩こり解消ヨガ60 Maki	**4（水）** 6:00-6:30 ヨガトレリセット30 sayo★ 9:30-10:00 ヨガトレ30 mao	**5（木）** 6:00-6:30 ヨガトレリセット30 sayo★ 21:00-21:30 ヨガトレリセット30 けいこ	**6（金）** 9:30-10:00 ヨガトレ30 UCO★ 21:30-21:40 ゆっくり過ごす前のからだほぐしヨガ UCO★	**7（土）** 8:30-9:00 ヨガトレ30 みさこ★ 21:00-22:00 ヨガトレ60 けいこ
8（日） 6:00-6:30 朝陽礼拝30 chisa 7:00-7:30 ヨガトレ30 sayo★	**9（月）** 6:00-6:30 足裏ほぐし&下半身ストレッチ30 chisa 21:30-21:45 自分を癒すストレッチヨガ15 UCO★	**10（火）** 6:00-6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 9:30-10:00 ヨガトレインナーメイク30 けいこ	**11（水）** 6:00-6:30 ヨガトレリセット30 sayo★ 9:30-10:00 ヨガトレリセット30 mao	**12（木）** 6:00-6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 21:00-21:30 ヨガトレリセット30 けいこ	**13（金）** 9:30-10:00 ヨガトレ30 UCO★ 15:30-15:40 こどものための10分リセット UCO★ 22:00-22:15 呼吸のはなし【座学】 namiko★	**14（土）** 6:00-7:00 ヨガトレ60 ゆりか松★ 21:00-22:00 ヨガトレ60 けいこ
15（日） 6:00-6:30 朝陽礼拝30 chisa 21:30-22:00 ヨガトレリセット30 namiko★	**16（月）** 6:00-6:30 ヨガトレリセット30 sayo★ 9:30-10:00 ヨガトレ30 UCO★ 21:30-22:00 ヨガトレ30 mao★	**17（火）** 8:30-9:00 ヨガトレ30 みさこ 9:30-10:00 ヨガトレリセット30 けいこ 21:00-22:00 柔軟ヨガ30&ヒップアップ30 Maki	**18（水）** 6:00-6:30 ヨガトレリセット30 sayo★ 9:30-10:00 ヨガトレ30 mao	**19（木）** 6:00-6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 21:00-21:30 ヨガトレリセット30 けいこ	**20（金）** 6:00-6:30 足裏ほぐし&下半身ストレッチ30 chisa 9:30-10:00 ヨガトレ30 UCO★	**21（土）** 6:00-6:30 ヨガトレ30 ゆりか松★ 21:00-22:00 ヨガトレ60 けいこ
22（日） 6:00-6:30 朝陽礼拝30 chisa 21:30-22:00 ヨガトレ30 namiko★	**23（月）** 6:00-6:30 ヨガトレ30 sayo★ 22:00-22:30 ヨガトレ30 namiko★	**24（火）** 6:00-6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 21:30-22:00 アーユルヴェーダのおはなし 冬の過ごし方 mao★	**25（水）** 6:00-6:30 ヨガトレリセット30 sayo★ 9:30-10:00 ヨガトレリセット30 mao	**26（木）** 6:00-6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 21:00-21:15 寝る前のゆったりストレッチ15 けいこ	**27（金）** 9:30-10:00 ヨガトレ30 UCO★ 22:00-22:30 呼吸のはなしと実践 namiko★	**28（土）** 6:00-6:30 ヨガトレ30 sayo★ 21:00-22:00 ヨガトレ60 けいこ
29（日） 6:00-6:30 ヨガトレ30 chisa 9:30-9:40 こどもと一緒にカラダトトノエ時間10 UCO★	**30（月）** 6:00-6:30 朝陽礼拝30 chisa 9:30-10:00 ヨガトレ30 UCO★ 21:30-22:00 ヨガトレ30 mao★					

Good Day ☺

心とからだを整える時間を過ごしましょう