

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	2 9:00~11:30 産前産後ヨガ@ノコヒ 19:30~21:00 金谷クラス (スタジオ) 19:30~20:30 オンラインヨガ	3 10:00~11:30 ゆるめて整うヨガ	4
5 9:00~10:00 やさしいヨガ 10:30~12:00 ベーシックヨガ	6 10:30~12:00 キレイになるヨガ	7 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	8 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	9 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	10	11
12 9:00~10:00 やさしいヨガ (オンライン同時) 10:30~12:00 ベーシックヨガ	13 10:30~12:00 キレイになるヨガ	14 9:00~10:00 肩凝り解消ヨガ 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ 19:30~20:30 オンラインヨガ	15 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	16 9:00~11:30 産後ママ部@ノコヒ 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	17 10:00~11:30 ゆるめて整うヨガ	18
19 敬老の日	20 10:30~12:00 キレイになるヨガ	21 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	22 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	23 秋分の日 19:30~20:30 オンラインヨガ	24	25
26 9:00~10:00 やさしいヨガ (オンライン同時) 10:30~12:00 ベーシックヨガ	27 10:30~12:00 キレイになるヨガ	28 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ 19:30~20:30 オンラインヨガ	29 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	30 9:00~11:30 産後ママ部@ノコヒ 19:30~21:00 金谷クラス	1	2
60分クラス [やさしいヨガ] ★ sae [肩凝り解消ヨガ] ★ sae [骨盤調整ヨガ] ★ sae [体スッキリヨガ] ★~★★sae				90分クラス [ベーシックヨガ] ★~★★ sae [姿勢美人ヨガ] ★~★★ sae [デトックスヨガ] ★★ sae [キレイになるヨガ] ★★ saki [疲れを癒すヨガ] ★ saki [ゆるめて整うヨガ] ★ sae		
★の数が多いほど運動量があがります				オンラインヨガレッスン(60分) ・スタジオ同時開催 月曜9:00 ・金曜19:30~misato ・水曜19:30~misato		

★の数が多いほど運動量があがります