

2018年5月 インストラクター月間スケジュール

月		火			水				木	金				土				日	
900	2000	930	1130	1900	930	1100	1900	2030		845	1045	19:00	2030	1000	1130	19:00	20:30	1000	11:45
プラーナオ	プラーナオ	ゆったり	舞盤シェイブ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ		プラーナオ	プラーナオ	ホット ヴィンヤサ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ	イン	ヴィンヤサ	ヴィンヤサ
7		8			9				10	4				5				6	
磯野	昌代	千恵美	千恵美	美幸	昌代	美幸	小百合	眞琴	/	磯野	磯野	知亜紀	眞琴	磯野	眞琴	磯野	千恵美	知亜紀	知亜紀
14		15			16				17	11				12				13	
磯野	昌代	千恵美	千恵美	美幸	昌代	美幸	小百合	眞琴	/	美幸	磯野	知亜紀	美幸	磯野	眞琴	磯野	千恵美	知亜紀	知亜紀
21		22			23				24	18				19				20	
磯野	昌代	千恵美	千恵美	美幸	昌代	美幸	小百合	眞琴	/	美幸	磯野	知亜紀	美幸	磯野	眞琴	磯野	磯野	知亜紀	知亜紀
28		29			30				31	25				26				27	
磯野	昌代	千恵美	千恵美	美幸	昌代	美幸	小百合	眞琴	/	美幸	磯野	知亜紀	美幸	磯野	眞琴	真理	千恵美	知亜紀	知亜紀

4月27日～5月2日までお休みです。

4月27日、4月28日、4月29日、5月2日、ワークショップ開催します。

4日(金)8:45プラーナオ・ヨーガクラス担当は、磯野に変更です。

4日(金)20:30ホットヨガクラス担当は、眞琴に変更です。

19日(土)20:30陰ヨガクラス担当は、磯野に変更です。

土曜19:00ホットヨガクラスの担当は、5日磯野、12日磯野、19日磯野、26日真理です。

2018年4月 インストラクター月間スケジュール

月		火			水				木	金				土				日	
900	2000	930	1130	1900	930	1100	1900	2030		845	1045	19:00	2030	1000	1130	19:00	20:30	1000	11:45
プラーナオ	プラーナオ	ゆったり	赤紫シェイプ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ		プラーナオ	プラーナオ	ホット ヴィンヤサ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ	プラーナオ	イン	ヴィンヤサ	ヴィンヤサ
2		3			4				5	3/30				3/31				1	
磯野	昌代	千恵美	千恵美	美幸	昌代	美幸	真琴	真琴	/	美幸	磯野	磯野	美幸	磯野	真琴	磯野	千恵美	知亜紀	知亜紀
9		10			11				12	6				7				8	
真琴	昌代	千恵美	千恵美	美幸	昌代	美幸	小百合	真琴	/	美幸	磯野	知亜紀	美幸	昌代	真琴	真理	千恵美	知亜紀	知亜紀
16		17			18				19	13				14				15	
磯野	昌代	千恵美	千恵美	美幸	昌代	美幸	小百合	真琴	/	美幸	昌代	知亜紀	美幸	真琴	真琴	真理	千恵美	知亜紀	知亜紀
23		24			25				26	20				21				22	
磯野	昌代	千恵美	千恵美	美幸	昌代	美幸	小百合	真琴	/	美幸	磯野	知亜紀	美幸	磯野	真琴	磯野	千恵美	知亜紀	知亜紀

3/30(金)19:00ホットヴィンヤサヨガクラスはプラーナオ・ヨーガホットクラスの担当は、磯野に変更です。

4日(水)19:00ホットヨガクラス担当は、真琴に変更です。 7日(土)10:00ホットヨガクラス担当は、昌代に変更です。

9日(月)9:00プラーナオ・ヨーガクラス担当は、真琴に変更です。

13日(金)10:45プラーナオ・ヨーガクラス担当は、昌代に変更です。

14日(土)10:00ホットヨガクラス担当は、真琴に変更です。

水曜20:30ホットヨガクラスは、担当真琴に替わりました。 土曜11:30ホットヨガクラスは担当真琴に替わりました。

土曜19:00ホットヨガクラスの担当は、3/31日磯野、7日真理、14日真理、21日磯野です。

4月27日～5月2日までお休みです。

4月27日、4月28日、4月29日、5月2日、ワークショップ開催します。