



2026

レッスンスケジュール

		9:45	11:00	19:15	20:30
1	木	×	×	×	×
2	金	×	×	×	×
3	土	×	×	×	×
4	日	×	×	×	×
5	月	ストレッチヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美	寝ヨガ・里美	ポールヨギー・里美
6	火	チェアヨガ・里美	寝ヨガ・里美	ストレッチヨガ・里美	からだ修復・中西
7	水	×	×	×	×
8	木	ポールヨギー・里美	×	ムドラーヨガ・里美	チェアヨガ・里美
9	金	×	×	×	×
10	土	ストレッチヨガ・里美	ポールヨギー・里美	×	×
11	日	骨盤ヨガ・武田	ベーシック・武田	×	×
12	月	チェアヨガ・里美	ダイエット・里美	×	×
13	火	ストレッチヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美	寝ヨガ・里美	からだ修復・中西
14	水	×	×	×	×
15	木	チェアヨガ・里美	×	ポールヨギー・里美	ストレッチヨガ・里美
16	金	×	×	足圧 17:45～ ・ 整体 20:00～	
17	土	寝ヨガ・里美	ポールヨギー・里美	×	×
18	日	チェアヨガ・里美	キラナ・マコ	×	×
19	月	ムドラーヨガ・里美	ダイエット・里美	ムドラーヨガ・里美	チェアヨガ・里美
20	火	×	×	×	×
21	水	ストレッチヨガ・里美	寝ヨガ・里美	寝ヨガ・里美	ポールヨギー・里美
22	木	ムドラーヨガ・里美	×	ストレッチヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美
23	金	×	×	×	×
24	土	ストコン・アサミ	バレヨガ・アサミ	×	×
25	日	ストレッチヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美	×	×
26	月	チェアヨガ・里美	ダイエット・里美	チェアヨガ・里美	寝ヨガ・里美
27	火	寝ヨガ・里美	ポールヨギー・里美	ポールヨギー・里美	からだ修復・中西
28	水	×	×	×	×
29	木	ストレッチヨガ・里美	×	ストレッチヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美
30	金	×	×	×	×
31	土	ムドラーヨガ・里美	チェアヨガ・里美	×	×

レッスン予約はお電話でOK！

0598-67-8274

1, あけましておめでとうございます

2,



