



2026

## レッスンスケジュール

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

レッスン予約はお電話でOK！

0598-67-8274

### 1, 2025年 最多出席者(100回以上)

- 1位 213回 2708様
- 2位 190回 0405様
- 3位 163回 3193様
- 4位 152回 3009様
- 5位 110回 3010様
- 6位 107回 2952様

たくさんのレッスン参加ありがとうございました。  
 今年も頑張っていきましょう！



