

2020年 3月 レッスンスケジュール				Yoga studio Blue Lagoon			
Time	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Day	1	2	3	4	5	6	7
10:00	Misa やさしいパワー		10:00 Nodoka ママヨガ with baby			10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	9:45 キッズヨガ Jellyfish
11:00			11:30 Nodoka ベーシック			11:30 Nodoka シャンティヨガ	11:00 キッズヨガ Mermaid
12:00	11:30 Misa 陰ヨガ						
13:00			13:45 Nodoka マタニティヨガ		13:45 Nodoka リラックスヨガ		
14:00							
15:00							
16:00				16:10 キッズヨガ Dolphin			
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	8	9	10	11	12	13	14
10:00			10:00 Nodoka ママヨガ with baby			10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:00 Nodoka Perfect Body
11:00			11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	
12:00				13:00 Nodoka パワーヨガ			
13:00			13:45 Nodoka マタニティヨガ				
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	15	16	17	18	19	20	21
10:00	10:00 Misa やさしいパワー		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ	10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK		
11:00			11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:30 Nodoka シャンティヨガ		
12:00	11:30 Misa 陰ヨガ						
13:00			13:45 Nodoka マタニティヨガ				
14:00							
15:00							
16:00				16:10 キッズヨガ Dolphin			
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	22	23	24	25	26	27	28
10:00	10:00 Nodoka やさしいパワー		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	9:45 キッズヨガ Jellyfish
11:00			11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	11:00 キッズヨガ Mermaid
12:00	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ						
13:00			13:45 Nodoka マタニティヨガ		13:45 Nodoka リラックスヨガ		
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	29	30	31	<p>～注意事項～</p> <p>※1レッスン70分（ティータイム含）</p> <p>※レッスンは開始時間10分前よりスタジオ入り可能です。</p> <p>※子連れOKのヨガは産後1年以上の方対象です。</p> <p>※内容・時間の変更やインストラクターが代行になる場合もあります。</p> <p>※ご予約は予約システムをご利用下さい 体験のご予約はE-MAIL,LINEでお願い致します。</p> <p>※予約・キャンセルはレッスン開始3時間前まで可能です。 3時間を切ったキャンセル・無断欠席はキャンセル料1,500円をお支払頂きますのでご注意ください。</p>			
10:00	10:00 Misa やさしいパワー		10:00 Nodoka ママヨガ with baby				
11:00			11:30 Nodoka ベーシック				
12:00	11:30 Misa 陰ヨガ						
13:00			13:45 Nodoka マタニティヨガ				
14:00							
15:00							
16:00							

2020年 4月 レッスンスケジュール				Yoga studio Blue Lagoon			
Time	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Day				1	2	3	4
10:00				10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	9:45 キッズヨガ Jellyfish
11:00				11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	11:00 キッズヨガ Mermaid
12:00							
13:00							
14:00					13:45 Nodoka リラックスヨガ		
15:00							
16:00				16:00 キッズヨガ Dolphin			
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	5	6	7	8	9	10	11
10:00	10:00 Nodoka やさしいパワー		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	
11:00	11:30 Nodoka ベーシック		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	
12:00							
13:00							
14:00			13:45 Nodoka マタニティヨガ				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	12	13	14	15	16	17	18
10:00	10:00 Misa やさしいパワー		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	9:45 キッズヨガ Jellyfish
11:00	11:30 Misa 陰ヨガ		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	11:00 キッズヨガ Mermaid
12:00							
13:00							
14:00			13:45 Nodoka マタニティヨガ		13:45 Nodoka リラックスヨガ		
15:00							
16:00				16:10 キッズヨガ Dolphin			
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	19	20	21	22	23	24	25
10:00	10:00 Misa やさしいパワー		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ		10:00 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:00 Nodoka Perfect Body
11:00	11:30 Misa 陰ヨガ		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ		11:30 Nodoka シャンティヨガ	
12:00							
13:00							
14:00			13:45 Nodoka マタニティヨガ				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
Day	26	27	28	29	30		
10:00	10:00 Misa やさしいパワー		10:00 Nodoka ママヨガ with baby	10:00 Nodoka パワーヨガ			
11:00	11:30 Misa 陰ヨガ		11:30 Nodoka ベーシック	11:30 Nodoka 骨盤調整ヨガ			
12:00							
13:00							
14:00				13:45 Nodoka マタニティヨガ	13:45 Nodoka リラックスヨガ		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							