

# 2026年1月 週替わりレッスンスケジュール



## 火曜日 週替わりレッスン

**14: 00～15: 00**

1/6 (火) リフレッシュヨガ ★★ 担当: 瑛映

1/13 (火) ビギナーヨガ ★ 担当: AYUMI

1/20 (火) やさしいデトックスヨガ ★ 担当: Nano

1/27 (火) 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ 担当: AYUMI

## 水曜日 週替わりインストラクター

**9: 00～10: 00** ビューティーヨガ ★

**10: 30～11: 30** 骨盤コンディショニングヨガ ★★

1/7 (水) 担当: Yuka

1/14 (水) 担当: Kotomi

1/21 (水) 担当: Yuka

1/28 (水) 担当: Kotomi