

## 4月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<b>クラス案内</b> 基本のヨガクラス (呼吸法・ポーズ) 産前 (12週～40週) 産後 (1ヶ月半以降)			対面レッスン時はマスクの着用をお願いします。 37.5°以上の発熱時はご来店をお控えください。 zoomのみのクラスは、画像をオンにしてください。 bothクラス (対面とzoom同時) は任意です。		真紀先生	ベーシック (zoomのみ) 10:30～11:40
	リカバリー ヨガ+ストレッチ	パーソナル枠 メニュー ・プライベートレッスン ・フェイシャルエステ ・ヘッドマッサージ・整体			パーソナル枠	アナトミック骨盤 (both) 13:30～14:40
	骨盤系クラス (筋トレ要素あり)					パーソナル枠
3	4	5	6	7	8	9
フロー (both) 9:00～10:10	マタニティ 10:30～11:30	ママヨガ (産後) 10:30～11:30	真紀先生	ベーシック 10:00～11:10	真紀先生	真紀先生
リカバリー 10:40～11:50	パーソナル枠	パーソナル枠	パーソナル枠	マタニティ 11:30～12:30	パーソナル枠	アナトミック骨盤 (both) 13:30～14:40
パーソナル枠				骨盤底筋トレーニング (both) 19:00～20:10		パーソナル枠
10	11	12	13	14	15	16
フロー (both) 9:00～10:10	マタニティ 10:30～11:30	ママヨガ (産後) 10:30～11:30	真紀先生	ベーシック 10:00～11:10	真紀先生	ベーシック (zoomのみ) 10:30～11:40
リカバリー 10:40～11:50	パーソナル枠	パーソナル枠	パーソナル枠	マタニティ 11:30～12:30	パーソナル枠	アナトミック骨盤 (both) 13:30～14:40
パーソナル枠		骨盤底筋トレーニング 19:00～20:10		ベーシック (both) 19:00～20:10		パーソナル枠
17	18	19	20	21	22	23
フロー (both) 9:00～10:10	マタニティ 10:30～11:30	ママヨガ (産後) 10:30～11:30	真紀先生	ベーシック 10:00～11:10	真紀先生	真紀先生
リカバリー 10:40～11:50	パーソナル枠	パーソナル枠	パーソナル枠	マタニティ 11:30～12:30	パーソナル枠	アナトミック骨盤 (both) 13:30～14:40
パーソナル枠		ベーシック 19:00～20:10		骨盤底筋トレーニング (both) 19:00～20:10		パーソナル枠
24	25	26	27	28	29	30
フロー (both) 9:00～10:10	マタニティ 10:30～11:30	ママヨガ (産後) 10:30～11:30	真紀先生	ベーシック 10:00～11:10	真紀先生	ベーシック (zoomのみ) 10:30～11:40
リカバリー 10:40～11:50	パーソナル枠	パーソナル枠	パーソナル枠	マタニティ 11:30～12:30	パーソナル枠	アナトミック骨盤 (both) 13:30～14:40
パーソナル枠		骨盤底筋トレーニング 19:00～20:10		ベーシック (both) 19:00～20:10		パーソナル枠

ママヨガの開催場所は予約時にお知らせします。(武蔵小山駅から徒歩3分)