

2023年3月月間スケジュール

☆NEWクラス☆
平日夜クラス、プライベートレッスン、お子様連れレッスン、月礼拝 & 新月瞑想

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
26	27	28	1	2	3	4	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>いつもありがとうございます！ブルーコスモスのアヤコです♪ 2月は沢山の方にご来店頂き、心から嬉しく感謝の気持ちでいっぱいです！！ 皆様の声から、3月は平日夜クラスやお子様連れレッスン等を入れてみました。 また、今月からプライベートレッスンもスタートします！ ここから新年度に向けて、更に心身を軽くし整えて頂けたらと思っております♥ 皆様にお会いできることを楽しみにしております♪</p> <p style="text-align: right;">ブルーコスモス アヤコ</p> </div>					10時 あやこ「股関節調整ヨガ」☆～☆☆		
					12時 あやこ「ゆるめるヨガ」☆		
					14時 美体幹ピラティス	14時 あやこ「骨盤調整ヨガ」☆～☆☆	14時 あやこ「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆
					17時 YOKO「骨盤調整ヨガ」☆～☆☆	16時 あやこ「プライベートレッスン」	17時 ひろこ「ベーシックヨガ」☆
			19時 あやこ「リラックスヨガ」☆	19時 YOKO「フローヨガ」☆	19時半 ベリーダンス		
5	6	7	8	9	10	11	
10時半 あやこ「リフレッシュヨガ」☆☆	10時 ひろこ「骨盤調整ヨガ」☆～☆☆	10時 あやこ「アレンジ太陽礼拝」☆☆	10時半 ひろこ「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆	10時 あやこ「リンパほくしヨガ」☆～☆☆		10時 あやこ「初心者向けヨガ」☆	
13時半 あやこ「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆	12時 ゆか「リラックス～THヨガ～」☆☆		12時半 ひろこ「マタニティ&お子様OKヨガ」		13時 あやこ「ゆるめるヨガ」☆	12時 あやこ「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆	
	15時 美体幹ピラティス				15時 あやこ「股関節調整ヨガ」☆～☆☆	14時 あやこ「リフレッシュヨガ」☆☆	
16時 あやこ「体幹力UPヨガ」☆☆		16時半 あやこ「初心者向けヨガ」☆		16時 あやこ「リフレッシュヨガ」☆☆			
	18時45分 ベルシャンダンス	18時半 あやこ「優しい月礼拝ヨガ」☆～☆☆	18時半 みかこ「リフレッシュヨガ」☆☆		19時半 ベリーダンス	18時半 みかこ「リフレッシュヨガ」☆☆	
12	13	14	15	16	17	18	
10時半 AKIKO「初心者向け（お子様連れOK）ヨガ」☆	10時半 みかこ「初心者向けヨガ」☆	10時半 ひろこ「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆	10時 美体幹ピラティス	10時 美体幹ピラティス	10時 あやこ「股関節調整ヨガ」☆～☆☆	10時半 あやこ「初心者向けヨガ」☆	
13時半 あやこ「股関節調整ヨガ」☆～☆☆	13時 あやこ「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆	13時 YOKO「股関節ほくしヨガ」☆		13時 あやこ「初心者向けヨガ」☆	12時 あやこ「ゆるめるヨガ」☆	13時 あやこ「リンパほくしヨガ」☆	
	15時 あやこ「リフレッシュヨガ」☆☆	15時 YOKO「リラックスヨガ」☆		15時 あやこ「リフレッシュヨガ」☆☆	14時 あやこ「骨盤調整ヨガ」☆～☆☆		
16時 あやこ「リフレッシュヨガ」☆☆		17時 YOKO「フローヨガ」☆～☆☆		17時 YOKO「骨盤調整ヨガ」☆～☆☆	16時 あやこ「プライベートレッスン」	17時 もとこ「リカバリーヨガ」☆☆	
	18時45分 ベルシャンダンス		18時半 みかこ「リフレッシュヨガ」☆☆	19時 YOKO「リラックスヨガ」☆	19時半 ベリーダンス		
19	20	21	22	23	24	25	
10時 もとこ「初心者向けヨガ」☆	10時 ひろこ「ベーシックヨガ」☆～☆☆	10時半 みかこ「初心者向けヨガ」☆	10時 あやこ「アレンジ太陽礼拝」☆☆	10時 あやこ「リンパほくしヨガ」☆	10時 あやこ「股関節調整ヨガ」☆～☆☆	10時 あやこ「初心者向けヨガ」☆	
12時 もとこ「リカバリーヨガ」☆☆	12時 ゆか「リラックス～THヨガ～」☆☆	13時半 みかこ「リフレッシュヨガ」☆☆		12時 あやこ「リラックスヨガ」☆	12時 あやこ「ゆるめるヨガ」☆	13時 あやこ「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆	
				14時 美体幹ピラティス	14時 あやこ「骨盤調整ヨガ」☆～☆☆		
16時 あやこ「リフレッシュヨガ」☆☆				16時 あやこ「リフレッシュヨガ」☆☆	16時 あやこ「プライベートレッスン」	16時 ひろこ「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆	
	18時45分 ベルシャンダンス	18時半 ヨガイイベント（宝積寺）	19時 あやこ「月礼拝&新月瞑想」☆		19時半 ベリーダンス	18時 ひろこ「フローヨガ」☆☆	
26	27	28	29	30	31	1	
10時半 あやこ「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆	10時 ひろこ「フローヨガ」☆☆	10時 あやこ「アレンジ太陽礼拝」☆☆	10時 あやこ「ゆるめるヨガ」☆	10時半 みかこ「リラックスヨガ」☆	10時半 みかこ「初心者向けヨガ」☆		
13時 あやこ「初心者向けヨガ」☆	13時 あやこ「股関節調整ヨガ」☆～☆☆	13時 YOKO「股関節ほくしヨガ」☆		13時半 みかこ「リフレッシュヨガ」☆☆	13時半 みかこ「リフレッシュヨガ」☆☆		
	15時 美体幹ピラティス	15時 YOKO「姿勢調整ヨガ」☆～☆☆	14時 美体幹ピラティス				
16時 あやこ「リフレッシュヨガ」☆☆		17時 YOKO「フローヨガ」☆☆		17時 YOKO「骨盤調整ヨガ」☆～☆☆			
	18時45分 ベルシャンダンス		18時半 みかこ「リフレッシュヨガ」☆☆	19時 YOKO「優しいフローヨガ」☆～☆☆	19時半 ベリーダンス		