

YOGA STUDIO BASE  
1月レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<p>Happy New Year 2018</p> <p>B A S E</p> <p>□□□</p> <p>YOGA STUDIO</p>				9:30 - 10:30 新年ヨガはじめ 11:00 - 12:00 ヨガベース 13:00 - 14:00 パワーヨガ 18:15 - 19:15 肩甲骨ヨガ® 19:45 - 20:45 ヨガベース 21:15 - 22:15 骨盤調整ヨガ	9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ® 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフロー 18:45 - 19:45 骨盤調整ヨガ 20:30 - 21:30 ヨガベース	8:00 - 9:00 朝ヨガ★ 9:30 - 10:30 骨盤調整ヨガ 11:00 - 12:00 肩甲骨ヨガ® 12:30 - 13:30 ヨガベース 14:00 - 15:00 リラククスヨガ
7	8	9	10	11	12	13
8:00 - 9:00 朝ヨガ★ 9:30 - 10:30 ヴィンヤサフロー 11:00 - 12:00 ヨガベース 12:30 - 13:30 骨盤調整ヨガ 14:00 - 15:00 肩甲骨ヨガ®	8:00 - 9:00 朝ヨガ★ 9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ® 11:00 - 12:00 スローフローヨガ 12:30 - 13:30 ヨガベース 14:00 - 15:00 アシタンガピキナー	9:30 - 10:30 スローフローヨガ 11:00 - 12:00 骨盤調整ヨガ 13:00 - 14:00 ヨガベース 15:00 - 16:00 マタニティヨガ 18:15 - 19:15 リラククスヨガ 19:45 - 20:45 パワーヨガ 21:15 - 22:15 肩甲骨ヨガ®	9:30 - 10:30 パワーヨガ 11:00 - 12:00 ヨガベース 13:00 - 14:00 アナトミック骨盤ヨガ® 15:00 - 16:00 リラククスヨガ 18:15 - 19:15 骨盤調整ヨガ 19:45 - 20:45 肩甲骨ヨガ® 21:15 - 22:15 ヴィンヤサフロー	9:30 - 10:30 ヨガベース 11:00 - 12:00 アナトミック骨盤ヨガ® 13:00 - 14:00 肩甲骨ヨガ® 15:00 - 16:00 マタニティヨガ 18:15 - 19:15 ヨガベース 19:45 - 20:45 スローフローヨガ 21:15 - 22:15 リラククスヨガ	お休み	8:00 - 9:00 朝ヨガ★ 9:30 - 10:30 ヨガベース 11:00 - 12:00 リラククスヨガ 12:30 - 13:30 肩甲骨ヨガ® 14:00 - 15:00 骨盤調整ヨガ
14	15	16	17	18	19	20
8:00 - 9:00 朝ヨガ★ 9:30 - 10:30 スローフローヨガ 11:00 - 12:00 肩甲骨ヨガ® 12:30 - 13:30 ヨガベース 14:00 - 15:00 パワーヨガ	9:30 - 10:30 ヴィンヤサフロー 11:00 - 12:00 スローフローヨガ 13:00 - 14:00 マタニティヨガ 15:00 - 16:00 リラククスヨガ 18:15 - 19:15 肩甲骨ヨガ® 19:45 - 20:45 骨盤調整ヨガ 21:15 - 22:15 ヨガベース	お休み	9:30 - 10:30 ヨガベース 11:00 - 12:00 肩甲骨ヨガ® 13:00 - 14:00 骨盤調整ヨガ 15:00 - 16:00 マタニティヨガ 18:15 - 19:15 ヴィンヤサフロー 19:45 - 20:45 ヨガベース 21:15 - 22:15 ヨガニードラ	9:30 - 10:30 アナトミック骨盤ヨガ® 11:00 - 12:00 パワーヨガ 13:00 - 14:00 ヨガベース 15:00 - 16:00 肩甲骨ヨガ® 18:15 - 19:15 ヨガベース 19:45 - 20:45 リラククスヨガ 21:15 - 22:15 スローフローヨガ	9:30 - 10:30 ヨガベース 11:00 - 12:00 アナトミック骨盤ヨガ® 18:45 - 19:45 肩甲骨ヨガ® 20:30 - 21:30 骨盤調整ヨガ	8:00 - 9:00 朝ヨガ★ 9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ® 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフロー 12:30 - 13:30 スローフローヨガ 14:00 - 15:00 ヨガベース
21	22	23	24	25	26	27
8:00 - 9:00 朝ヨガ★ 9:30 - 10:30 ヨガベース 11:00 - 12:00 骨盤調整ヨガ 12:30 - 13:30 肩甲骨ヨガ® 14:00 - 15:00 リラククスヨガ	9:30 - 10:30 リラククスヨガ 11:00 - 12:00 ヨガベース 13:00 - 14:00 アナトミック骨盤ヨガ® 18:15 - 19:15 骨盤調整ヨガ 19:45 - 20:45 肩甲骨ヨガ® 21:15 - 22:15 パワーヨガ	9:30 - 10:30 骨盤調整ヨガ 11:00 - 12:00 パワーヨガ 13:00 - 14:00 ヨガベース 15:00 - 16:00 マタニティヨガ 18:15 - 19:15 ヨガベース 19:45 - 20:45 ヴィンヤサフロー 21:15 - 22:15 肩甲骨ヨガ®	お休み	9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ® 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフロー 13:00 - 14:00 マタニティヨガ 15:00 - 16:00 骨盤調整ヨガ 18:15 - 19:15 スローフローヨガ 19:45 - 20:45 ヨガベース 21:15 - 22:15 ヨガニードラ	9:30 - 10:30 パワーヨガ 11:00 - 12:00 ヨガベース 18:45 - 19:45 ★リラククスヨガ 20:30 - 21:30 ★スローフローヨガ	8:00 - 9:00 朝ヨガ★ 9:30 - 10:30 骨盤調整ヨガ 11:00 - 12:00 肩甲骨ヨガ® 12:30 - 13:30 ヨガベース 14:00 - 15:00 アシタンガピキナー
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>産婦人科医監修</b></p> <p style="text-align: center;"><b>骨盤底筋トレーニングヨガWS vol.2</b></p> <p>開催日: 1月28日(日) 14:30~16:00</p> <p>講師: SAYURI</p> <p>料金: BASE会員 2,160円</p> <p style="padding-left: 20px;">: 一般 3,240円</p> <p>骨盤底筋は骨盤を支えるとても大事な筋肉。妊娠・出産で負荷がかかる・加齢による筋力低下・閉経後のホルモン分泌低下などで、尿もれや臓器脱に。。。相談しにくい悩みでもあり、アプローチの方法がわからない、だからこそ伝えていきたい!</p> </div>		
8:00 - 9:00 朝ヨガ★ 9:30 - 10:30 肩甲骨ヨガ® 11:00 - 12:00 ヨガベース 12:30 - 13:30 パワーヨガ 14:30 - 16:00 講師: SAYURI 骨盤底筋トレーニング ヨガ WS ¥3,240 BASE会員→¥2,160	9:30 - 10:30 スローフローヨガ 11:00 - 12:00 肩甲骨ヨガ® 13:00 - 14:00 ヨガベース 15:00 - 16:00 ヴィンヤサフロー 18:15 - 19:15 パワーヨガ 19:45 - 20:45 リラククスヨガ 21:15 - 22:15 骨盤調整ヨガ	9:30 - 10:30 アナトミック骨盤ヨガ® 11:00 - 12:00 ヨガベース 13:00 - 14:00 リラククスヨガ 15:00 - 16:00 マタニティヨガ 18:15 - 19:15 肩甲骨ヨガ® 19:45 - 20:45 骨盤調整ヨガ 21:15 - 22:15 ヨガベース	9:30 - 10:30 ヨガベース 11:00 - 12:00 パワーヨガ 13:00 - 14:00 アナトミック骨盤ヨガ® 15:00 - 16:00 リラククスヨガ 18:15 - 19:15 ヨガベース 19:45 - 20:45 スローフローヨガ 21:15 - 22:15 肩甲骨ヨガ®			