

Kyoto MBM Labo レッスンスケジュール 【9月】

	9/1(日)	9/2(月)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)	9/7(土)	9/8(日)	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)	9/15(日)
7:30															
8:00							8:00~9:00 朝ヨガ 佐土原								8:00~9:00 朝ヨガ 佐土原
8:30															
9:00															
9:30							9:30~10:30 プライベート 佐土原								9:30~10:30 プライベート 佐土原
10:00		10:00~10:45 肩腰ケア 佐土原				10:00~11:00 A-yoga60内臓 ケア 吉田			10:00~10:45 肩腰ケア 佐土原				10:00~11:00 A-yoga60内臓 ケア 吉田		
10:30		11:00~11:45 ママヨガ 佐土原		10:30~11:30 ストレス対策 宰務				10:30~11:30 A-yoga60内臓 ケア 吉田	11:00~11:45 親子ヨガ 佐土原			10:30~11:30 ストレス対策 宰務			
11:00				11:00~12:30 プライベート Kuniko											11:00~12:30 プライベート Kuniko
11:30						11:30~12:30 プライベート 山崎					11:00~12:30 プライベート Kuniko		11:30~12:30 プライベート 吉田		11:00~12:30 プライベート Kuniko
12:00					12:00~12:30 からだ相談 宰務							12:00~13:00 プライベート 宰務			
12:30															11:00~12:15 A-yoga 西羅
13:00				13:00~14:30 プライベート Kuniko		13:00~14:15 A-yoga 山崎	13:00~14:15 A-yoga 佐土原	13:00~16:00 なぜ"痛み"は 生まれるのか？ A-Yogaから 考える、 感覚を味方につ けた快適生活 山崎あゆみ			13:00~14:30 プライベート Kuniko		13:00~14:15 A-yoga 山崎		
13:30															
14:00		14:00~15:00 A-yoga60夏バ テ体カUP 佐土原			13:45~14:30 肩腰ケア 宰務				14:00~15:00 A-yoga60夏バ テ体カUP 佐土原			13:45~14:30 肩腰ケア 宰務			13:00~14:30 プライベート Kuniko
14:30															
15:00						14:45~15:30 肩腰ケア 山崎									14:45~15:30 肩腰ケア 山崎
15:30			15:30~16:45 A-yoga 中嶋	15:00~16:30 プライベート Kuniko						15:30~16:45 A-yoga 中嶋	15:00~16:30 プライベート Kuniko				15:00~16:30 プライベート Kuniko
16:00													16:00~17:00 プライベート 山崎		
16:30															
17:00															
17:30			17:30~18:30 キッズヨガ 中嶋							17:30~18:30 キッズヨガ 中嶋					17:30~18:45 A-yoga Kuniko
18:00															
18:30				18:15~19:30 A-yoga Kuniko							18:15~19:15 太陽礼拝 シリーズ Kuniko				
19:00		19:00~20:15 ゴルフヨガ 吉田	19:15~20:30 A-yoga 中嶋						19:00~20:15 ゴルフヨガ 吉田	19:15~20:15 フローヨガ 中嶋			19:00~20:00 Rest Yoga 山崎		
19:30															
20:00															
20:30															

ご予約方法、お問い合わせ

◇予約サイト <http://kyoto-mbm-labo.resv.jp/> で24時間受付

◇メール [happyhappychain@gmail.com](mailto:happyhappychain@gmail.com)

◇お電話(075-707-8866) 月曜日~土曜日(朝9時~夜8時) ※クラス中は電話に対応できないこともありますのでご了承ください。

