

# Kyoto MBM Labo レッスンスケジュール・11月

	11/1(日)	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)	11/8(日)	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(日)
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						10:00~11:00 A-yoga60 免疫力UP 吉田							10:00~11:00 A-yoga60 免疫力UP 吉田		
10:30					10:30~11:30 ストレス対策 宰務							10:30~11:30 ストレス対策 宰務			
11:00	11:00~11:45 肩腰ケア 佐土原						11:00~12:30 プライベート Kuniko		11:00~11:45 肩腰ケア 佐土原	11:00~12:00 プライベート 宰務	11:00~12:30 プライベート Kuniko		11:30~12:30 プライベート 吉田		
11:30						11:30~12:30 プライベート 山崎						12:00~13:00 プライベート 宰務			
12:00					12:00~13:00 プライベート 宰務										
12:30															
13:00				13:00~14:30 プライベート Kuniko		13:00~14:15 A-yoga 山崎	13:00~14:30 プライベート Kuniko				13:00~14:30 プライベート Kuniko		13:00~14:15 A-yoga 山崎		
13:30												13:45~14:30 肩腰ケア 宰務			
14:00	14:00~15:00 A-yoga60 免疫力UP 佐土原				13:45~14:30 肩腰ケア 宰務				14:00~15:00 A-yoga60 免疫力UP 佐土原						
14:30		14:30~15:45 A-yoga 中嶋													
15:00			15:00~16:30 プライベート Kuniko		14:45~15:30 肩腰ケア 山崎								14:45~15:30 肩腰ケア 山崎		
15:30							15:00~16:30 プライベート Kuniko								
16:00										15:30~16:45 A-yoga 中嶋					
16:30															
17:00		16:30~17:30 キッズヨガ 中嶋					17:00~18:00 呼吸フロー メディテーション Kuniko							16:00~17:00 プライベート 山崎	
17:30										17:30~18:30 キッズヨガ 中嶋					
18:00											18:00~19:15 A-yoga Kuniko				
18:30		18:15~19:30 A-yoga 中嶋		18:00~19:15 A-yoga Kuniko											
19:00	19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田								19:00~20:00 体幹ヨガ 吉田	19:15~20:15 フローヨガ 中嶋					
19:30													19:00~19:45 Rest Yoga 山崎		
20:00															
20:30															

ご予約方法、お問い合わせ

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

◇お電話(075-707-8866) ※クラス中は電話に対応できないことがありますのでご了承ください。

