

12月 ponoyogaスケジュール

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
				1日	2日	3日	
00:00~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	<p style="text-align: center;">各メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●眠活ドライヘッドスパ 60分 ●ヨガ&ヘッドスパ 100分 ●プライベートヨガ(4名まで) 75分 <p style="text-align: center;">土日のみ予約時に時間を 入力してください(*^^*)</p>			10:30~11:30 睡眠力アップ 眠活ヨガ ♡	10:30~11:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ ♡	
				13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	
				19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ♡			
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
10:00~12:00 巻き肩改善 ワークショップ 5,000円	定 休 日	10:30~11:30 癒しのヨガセラピー ♡	10:30~11:30 やさしいパワーヨガ ♡		10:30~11:30 腸活ヨガ ♡	11:30~12:30 睡眠力アップ 眠活ヨガ ♡	
13:00~15:00 巻き肩改善 ワークショップ 5,000円		13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能		13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	14:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	
			19:30~20:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡				
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
10:00~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	定 休 日		10:30~11:30 睡眠力アップ 眠活ヨガ ♡	10:30~11:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡	10:30~11:30 癒しのヨガセラピー ♡	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ ♡	
				13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	
			19:00~20:00 腸活ヨガ ♡	19:00~20:00 癒しのヨガセラピー ♡	19:30~20:30 やさしいパワーヨガ ♡		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
	定 休 日	10:00~ 13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	10:30~11:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡	10:30~11:30 腸活ヨガ ♡	11:30~12:30 やさしいパワーヨガ ♡	10:30~11:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡	
			13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	14:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	13:00以降 ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡	
19:00~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡		21:00~21:45 特別講座 肩こり改善ヨガ オンライン	19:00~20:00 姿勢改善ヨガ ♡	19:30~20:30 眠活ヨガ アロマキャンドル 体験不可			
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
10:00~ 13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	定 休 日	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ ♡	10:30~11:30 腸活ヨガ ♡	10:30~11:30 癒しのヨガセラピー ♡	年 末 休 業	年 末 休 業	
		13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~ 15:30~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能			
19:00~ ヘッドスパなど 各メニュー選択可能 ♡		19:30~20:30 女性のための 骨盤調整ヨガ ♡	19:00~20:00 やさしいパワーヨガ ♡				