12月 ponoyogaスケジュール						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				1日	2日	3日
00:00~		.		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
ヘッドスパなど		各メニュー	201	睡眠力アップ	女性のための	やさしいパワーヨガ
●眠活ドライヘッドスパ 60分 ●ヨガ&ヘッドスパ 100分			眠活ヨガ	骨盤調整ヨガ	O)	
● ヨガ&ヘットスハ 100分 ● プライベートヨガ(4名まで) 75分			13:00~	13:00以降	13:00以降	
		・ トコガ(+石よ)	() 13)	15:30~	ヘッドスパなど	ヘッドスパなど
土日のみ予約時に時間を			 は問を	ヘッドスパなど		各メニュー選択可能
入力してください(*^^*)				各メニュー選択可能 19:00~20:00	V	0
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			姿勢改善ヨガ			
4.5			7.0	O F	0.0	100
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
10:00~12:00		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	11:30~12:30
巻き肩改善。		癒しのヨガセラピー			腸活ヨガ	睡眠力アップ
ワークショップ 5,000円	定	13:00~	13:00~		13:00以降	眠活ョガ ◯ੈੈ
13:00~15:00	休	15:30~	15:30~		ヘッドスパなど	14:00以降
巻き肩改善		ヘッドスパなど	ヘッドスパなど		各メニュー選択可能 ペ	ヘッドスパなど
ワークショップ 5,000円	日	各メニュー選択可能	各メニュー選択可能 19:30~20:30		V	各メニュー選択可能 U
2,22219			女性のための			•
			骨盤調整ヨガ ~■			
11日	12日	13日	14∃	15日	16日	17日
10:00~ ヘッドスパなど			10:30~11:30 睡眠力アップ	10:30~11:30 女性のための	10:30~11:30 癒しのヨガセラピー	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ
各メニュー選択可能	_		世 眠 ガアック 眠活ヨガ	女性のための 骨盤調整ヨガ	想しのヨガセラヒー	安勢以善コカ
Ø	定		•	•	13:00以降	·
	休		13:00~ 15:30~	13:00~ 15:30~	ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	
	B		ヘッドスパなど	ヘッドスパなど	サーユー選択可能	
	ı		各メニュー選択可能	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		
		y	V	•		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	2 4 日
		10:00~	10:30~11:30	10:30~11:30	11:30~12:30	10:30~11:30
		13:00~	女性のための	腸活ヨガ	やさしいパワーヨガ	女性のための
	定	15:30~	骨盤調整ヨガ ™	13:00	1.4 : 0.0 \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	骨盤調整ヨガ
		ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	13:00~	13:00~ 15:30~	14:00以降 ヘッドスパなど	13:00以降
	休		15:30~	ヘッドスパなど	各メニュー選択可能	ヘッドスパなど
19:00~	日	21:00~21:45	ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	各メニュー選択可能 19:30~20:30	•	各メニュー選択可能 ☑
ヘッドスパなど		21.00~21.45 特別講座	19:00~20:00			
各メニュー選択可能		肩こり改善ョガ	姿勢改善ヨガ	アロマキャンドル		
25日	26日	オンライン 27日	28日	体験不可 29日	30日	31日
					001	V 1 H
10:00~				10:30~11:30		
13:00~ 15:30~	_	姿勢改善ヨガ ひ ●	腸活ヨガ ◯♥	癒しのヨガセラピー ひ	年	年
ヘッドスパなど	定	13:00~	13:00~	13:00~	末	
各メニュー選択可能	休	15:30~	15:30~	15:30~	-	末
	日	ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	ヘッドスパなど 各メニュー選択可能	休	休
19:00~			19:00~20:00		業	業
ヘッドスパなど 各メニュー選択可能		女性のための 骨盤調整ヨガ	やさしいパワーヨガ ◯ J		•	2 -
☆メニュー選択可能		育盛調金ョカ 🔰				
			L	t	<u> </u>	ii