



4月 ヨガスケジュール 4月1日(金)～4月8日(金)

4月1日(金)	4月2日(土)	4月3日(日)	4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)
	8:30～9:30 ヨガ棒 devotion ショート AKEMI 難易度★★	8:30～9:30 朝ヨガ リフレッシュ TOMOKO 難易度★★	9:30～10:30 骨盤 ビューティーヨガ TOMOKO 難易度★★	9:30～10:30 スリム Lower body TERUMI 難易度★★	9:30～10:30 DETOX リンパトリートメントヨガ KEI 難易度★	9:30～10:30 ヨガ棒 devotion ショート AKEMI 難易度★★	
	10:30～11:30 骨盤底筋 トレーニングヨガ KEI 難易度★★★	10:30～11:30 ポール リラクゼーション KEI 難易度★	11:30～12:30 ヨガ棒 devotion ロング AKEMI 難易度★★	11:30～12:30 ヒーリング メディテーションヨガ KEI 難易度★	11:30～12:30 アロマ リラクゼーションヨガ AKEMI 難易度★	11:30～12:30 アロマ セラピーヨガ TOMOKO 難易度★	
	12:30～13:30 ショルダー リリースヨガ AKEMI 難易度★	12:30～13:30 美body シェイプヨガ TERUMI 難易度★★★	15:30～16:30 美脚 ストレッチ TERUMI 難易度★	15:30～16:30 Slow Flow リラクゼーションヨガ ERIKO 難易度★	15:30～16:30 ショルダー リリースヨガ TOMOKO 難易度★	15:30～16:30 エイジングケア インナービューティーヨガ KEI 難易度★★	
	14:30～15:30 アロマ リラクゼーションヨガ MASAKO 難易度★	14:30～15:30 Music Flow Yoga 期間限定 AKEMI	19:30～20:30 アロマ リラクゼーションヨガ MASAKO 難易度★	18:45～19:45 アロマ セラピーヨガ TOMOKO 難易度★	19:30～20:30 パワーヨガ KEI 難易度★★★	18:45～19:45 ハタヨガ ベーシック TERUMI 難易度★	
	16:30～17:30 DETOX リンパトリートメントヨガ TERUMI 難易度★	16:30～17:30 Slow Flow リラクゼーションヨガ ERIKO 難易度★		20:30～21:30 DETOX 美腸活ヨガ AKEMI 難易度★		20:30～21:30 ポール リラクゼーション KEI 難易度★	

定休日

SPECIAL EVENT
男ヨガ

4月 ヨガスケジュール 4月9日(土)～4月15日(金)

4月9日(土)	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)
8:30～9:30 DETOX 美腸活ヨガ AKEMI 難易度★	8:30～9:30 朝ヨガ リラクゼーション TOMOKO 難易度★	9:30～10:30 エイジングケア インナービューティーヨガ KEI 難易度★★	9:30～10:30 ポール リラクゼーション KEI 難易度★	9:30～10:30 ハタヨガ ベーシック KEI 難易度★	9:30～10:30 パワーヨガ AKEMI 難易度★★★	
10:30～11:30 骨盤底筋 トレーニングヨガ KEI 難易度★★★	10:30～11:30 Music Flow Yoga 期間限定 AKEMI	11:30～12:30 アロマ リラクゼーションヨガ MASAKO 難易度★	11:30～12:30 ショルダー リリースヨガ AKEMI 難易度★	11:30～12:30 美脚 ストレッチ TERUMI 難易度★	11:30～12:30 骨盤 ビューティーヨガ TOMOKO 難易度★★	
12:30～13:30 アロマ リラクゼーションヨガ MASAKO 難易度★	12:30～13:30 ホット ピラティス MEGUMI 難易度★★	15:30～16:30 DETOX リンパトリートメントヨガ KEI 難易度★	15:30～16:30 アロマ セラピーヨガ TOMOKO 難易度★	15:30～16:30 アロマ リラクゼーションヨガ TOMOKO 難易度★	15:30～16:30 ポール リラクゼーション KEI 難易度★	
14:30～15:30 美脚 ストレッチ TERUMI 難易度★	14:30～15:30 Slow Flow リラクゼーションヨガ ERIKO 難易度★	19:30～20:30 骨盤 ビューティーヨガ TOMOKO 難易度★★	18:45～19:45 Deep breath リラクゼーションヨガ KEI 難易度★	19:30～20:30 ヨガ棒 devotion ロング AKEMI 難易度★★	18:45～19:45 スリム Lower body TERUMI 難易度★★	
16:30～17:30 ヒーリング メディテーションヨガ KEI 難易度★	16:30～17:30 美姿勢 ヨガ KEI 難易度★★		20:30～21:30 ヨガ棒 devotion ショート AKEMI 難易度★★		20:30～21:30 ヒーリング メディテーションヨガ KEI 難易度★	

定休日



体験は♡のついたレッスンからご参加できます。(♡なし、難易度★★★は応相談)
ご予約はお電話、予約サイト(QRコード、URL)にて承ります。
https://y-crm.jp/viviyoga_coo/

山形県鶴岡市上畑町3-38
TEL : 0235-33-8654

営業時間：平日 9:00～22:00、土日祝 8:00～18:00 定休日：金曜日