

10月スタジオレッスンスケジュール

火・木・金・土 10:00 OPEN
日 8:30 OPEN

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
定休日	10:15-11:15 からだ整う 骨盤調整ヨガ Atsuko	<p>10/23 (日) 『10周年ありがとう祭』 開催のため、通常レッスンはお休みとさせていただきます。詳細は、店内POP・ご案内チラシなどをご覧ください。</p>	10:15-11:15 ピラティス Kanao	10:15-11:15 代謝アップ アクティブヨガ Akane		8:45-9:45 1日快適 モーニングヨガ Mina
				13:30-14:30 ディープ リラックスヨガ Miki	10:15-11:15 ゆるっと ピラティス Kanao	10:15-11:15 土台を作る ベーシックヨガ Akane
	15:00-15:45 健康ヨガ体操 Mai		14:45-15:45 リラックス アロマヨガ Mina	15:00-15:45 健康ヨガ体操 Miki		11:45-12:45 ショートバージョン アシュタンガヨガ Akane
	18:45-19:45 ピラティス Kanao		18:45-19:45 ビューティー シェイプヨガ Devica		13:30-14:30 アナトミック骨盤ヨガ &アクティブヨガ Mai	13:30-14:30 心身リセット 疲労回復ヨガ Atsuko
20:15-21:15 代謝アップ アクティブヨガ Mai			20:15-21:15 心身スッキリ デトックスヨガ Asahi	20:15-21:15 呼吸も深まる めぐり改善ヨガ Mina	15:00-16:00 有酸素 フローヨガ Atsuko	

レッスン中のマスク着用は強制していませんが、レッスン以外の店内でお過ごしの際には、マスクの着用をお願いします。

✿定員✿
各クラス
12名様

※10/22 (土)
特別スケジュールになります。
別紙にて確認をお願いします。