

9月スタジオレッスンスケジュール

火・木・金・土 10:00 OPEN

日 8:45 OPEN

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
定休日	10:15-11:15 骨盤調整ヨガ Atsuko	定休日	10:15-11:15 ピラティス Kanao	10:15-11:15 美ボディーワーク &ヨガ Akane	10:15-11:15 モーニングヨガ Saya	9:00-10:00 モーニングヨガ Asahi
	13:30-14:30 ストレスリリース リラックスヨガ Saya		13:30-14:30 リラックス アロマヨガ Mina	【特レス】 9/29(日) 15:00~16:15 アライメントヨガ 担当: Mai 1レッスン+500円	11:45-12:45 ストレスリリース リラックスヨガ Saya	10:30-11:30 爽快 リカバリーヨガ Mariko
	15:00-15:45 健康ヨガ体操 Mai		15:00-15:45 健康ヨガ体操 Kyoko		13:30-14:30 リフレッシュ フローヨガ Kyoko	週替わりレッスン ■9/8 *13:30~14:30 コンディショニングヨガ *15:00~16:00 アクティブヨガ 担当: Mai ■9/15 *7:15-8:30 特レス/早朝フローヨガ *13:30-14:30 コンディショニングヨガ 担当: Mai ■9/22 *7:15-8:30 爽快リカバリーヨガ 担当: Mariko ■9/29 *13:30-14:30 コンディショニングヨガ *15:00~16:15 特レス/アライメントヨガ 担当: Mai
	18:45-19:45 リンパケアヨガ Kyoko		18:45-19:45 ビューティー シェイプヨガ Devica	15:00-16:00 マタニティヨガ Kyoko		
	20:15-21:15 ナイトフローヨガ Mina		20:15-21:15 リセット& デトックスヨガ Asahi	19:00-19:45 MOVE DANCE -ダンスエクササイズ- Yoshimi	20:15-21:15 めぐり改善ヨガ Mina	
		代講・休講につきましては、HPや別紙にてご案内しておりますので、確認をお願いいたします。			【WS】 9/1(日) 13:30~15:30 メンテナンスWS 担当: Sayaka 4000円	

早朝のみ営業
9/22(日)

定員
各クラス
12名様

9月レッスンスケジュール変更箇所一覧

イベント

メンテナンスケア ワークショップ

9/1(日)13:30~15:30

担当：Sayaka

4,000円

(前回参加者は500円OFF)

定員12名

外部講座

—NESTA主催 / 資格取得講座—

ストレスリリーフ スペシャリスト講座

9/22(日) 23(月)

9:30-18:30 / 9:00-18:00

担当：丸山真衣

参加費 64,900 ~ 69,300円

※詳細は、HPをご覧ください→

定員10名



特別レッスン

アライメントヨガ

今月のテーマ

「重心を探せ★様々なバランス
ポーズにチャレンジ!」

9/29(日) 15:00~16:15 (75分)

担当：Mai

1レッスン+500円

定員8名



早朝フローヨガ

9/15(日) 7:15-8:30(75分)

担当：Mai

1レッスン+500円

定員12名

代講

●9/20(金)

20:15~21:15

めぐり改善ヨガ

Mina → Asahi

時間変更レッスン

早朝ヨガ

爽快リカバリーヨガ

9/22(日) 7:15-8:15

担当：Mariko

【早朝のみ営業】

9/22(日)

外部講座開催のため

早朝のみの営業とさせていただきます。
何卒ご理解・ご了承のほどお願い申し上げます。