

# 4月スタジオレッスンスケジュール

火・木・金 10:00 OPEN  
土・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 Kanako	10:15-11:15 美ボディーワーク &ヨガ Akane	9:00-10:00 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	10:30-11:30 リンパケアヨガ Kyoko	10:30-11:30 コンディショニング ムーヴヨガ Mai	
	15:00-15:45 健康ヨガ体操 Mai		15:00-15:45 健康ヨガ体操 Kyoko	12:00-13:00 マタニティヨガ Kyoko	日曜午後枠は毎週 さまざまな内容で お届け♪	
	18:45-19:45 ストレスリリース リラックスヨガ Saya		18:45-19:45 ビューティー シェイプヨガ Devica	13:30-14:30 リフレッシュ フローヨガ Saya	■4/7・21 【13:30-14:30】 アクティブヨガ 担当：Mai	
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	20:00-21:00 めぐり改善ヨガ Mina	4/28(日) 13:30~15:30 ヨガアライメント ワークショップ -【Part1】基本の「き」編- 担当：Mai 参加費5,500円	【イベント】 4/21(日) 60分9,950円 快眠ヘッドケア 出張サービス 施術者：村上佳子さん		

  
4/9(火)  
臨時休業

❁定員❁  
各クラス  
12名様

【特別レッスン】  
4/17(水)  
20:15~21:30(75分)  
アライメントヨガ  
担当：Mai  
※1レッスン+¥500

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。

# 4月レッスンスケジュール変更箇所一覧

出張サービス

快眠ヘッドケア

4/21(日)

要予約制

施術者：東京奥沢『プレーヌリユヌ』

オーナー村上佳子さん

60分 9,950円(税込)

※リピーター様1,000円引き

次回は7/4(木)



特別レッスン

アライメントヨガ

4/17(水)

20:15~21:45 (75分)

担当：Mai

1レッスン+500円

定員8名

代講

●4/28(日)

9:00~10:00

モーニングヨガ Asahi

モーニングヨガ Sayaka

ワークショップ

ヨガアライメントWS

[Part1] 基本の「き」編

4/28(日)

13:30~15:30 (120分)

担当：Mai

参加費 5,500円

※詳細はHP・チラシをご覧ください

定員12名

【臨時休業】

4/9(火)

誠に勝手ながら  
スタッフ研修&店内メンテナンス  
のため休業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。