



1月 レッスンスケジュール



※60min クラス

モーニングヨガ40min
(回数ノーカウント)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
定休日	<p>謹賀新年</p> <p>旧去年は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。 本年もより一層のサービス向上を目指し、 努力させて頂く所存でございます。</p> <p>皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り致します。 Ashanhti</p>		 <p>大人気 YOGAレギンス&トップス BEPATCH 全て違うデザインです <u>1/8(水)~1/20(月)</u> 限定販売 ※現金払</p>	<p>インストラクター養成講座 8期生</p>  <p>2月START! ご興味ある方 お問い合わせ下さい♡</p>	<p>4</p> <p>9:00~ モーニングヨガ C 9:40</p> <p>10:00~ ベーシック C</p> <p>18:30~ ビギナー I</p> <p>20:00~ アロマリラクセス I</p>	
	6	7			8	9
定休日	10:00~ ベーシック C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ アロマリラクセス C	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ FRP M	9:00~ モーニングヨガ C 9:40
	11:30~ アロマリラクセス C		11:30~ プロジェクション C	11:30~ リストラティブ C	11:30~ 優しいピラティス M	10:00~ ベーシック C
	18:30~ リストラティブ C	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ ヴィンヤサフロー C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ 代謝アップ Ys	18:30~ ビギナー I
	20:00~ 骨盤調整 Y	20:00~ 腰痛改善ヨガ E	20:00~ 優しいピラティス Mo	20:00~ ストレッチ &リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラクセス I
定休日	13	14 満月	15	16	17	18
	定休日	10:00~ アロマリラクセス C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ FRP M	9:00~ モーニングヨガ C 9:40
		11:30~ キャンドル C	11:30~ ボルドブラ E	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ 優しいピラティス M	10:00~ ベーシック C
		18:30~ ボルドブラ E	18:30~ アロマリラクセス C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ 季節養生ヨガ Yu	18:30~ ビギナー I
20:00~ 腰痛改善ヨガ E		20:00~ ムーンサイクル Mo	20:00~ ストレッチ &リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラクセス I	
定休日	20	21	22	23	24	25
	10:00~ ベーシック C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ アロマリラクセス C	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ FRP M	9:00~ モーニングヨガ C 9:40
	11:30~ アロマリラクセス C		11:30~ プロジェクション C	11:30~ リストラティブ C	11:30~ 優しいピラティス M	10:00~ ベーシック C
	18:30~ リストラティブ C	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ ベーシック C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ 代謝アップ Ys	18:30~ 陰ヨガ I
20:00~ コアリセット Y	20:00~ 腰痛改善ヨガ E	20:00~ リストラティブ Mo	20:00~ ストレッチ &リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラクセス I	
定休日	27	28	29 新月	30	31	
	10:00~ ベーシック C	10:00~ アロマリラクセス C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ アロマリラクセス C	10:00~ FRP M	<p>NEW レッスン コアリセット★★★ 隔週月曜 20:00~担当 Yuuko 凝りやすいアウターを緩め、コア使える ようリセットします。</p> <p>陰ヨガ ★月末土曜 18:30~担当 Ikue 心の安定と集中力をもたらすポーズ のキープ時間が長くリラクセス効果が 高まります。</p>
	11:30~ アロマリラクセス C	11:30~ ボディメイクヨガ C	11:30~ ボルドブラ E	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ FRPリラクセス M	
	18:30~ アロマリラクセス C	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ キャンドル C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ 季節養生ヨガ Yu	
20:00~ 骨盤調整 Y	20:00~ 腰痛改善ヨガ E	20:00~ ムーンサイクル Mo	20:00~ ストレッチ &リセット Me	20:00~ ピラティス H		

★強度

★ ストレッチ&リセット・アロマ
リラクセス キャンドル・モーニン
グヨガ・腰痛改善ヨガ・リストラ
ティブ・季節養生ヨガ・陰ヨガ

★★ リンパ・プロジェクション・
ムーンサイクル・ビギナー・FRPリ
ラクセス

★★★ 骨盤調整・ベーシック・ポ
ルドブラ基礎・優しいピラティス・
FRP コアリセット

★★★★ポルドブラ・ピラティス・
アクティブ・ボディメイク

★★★★★ヴィンヤサフロー
~今月のプロジェクション~
Hawaii



今月のアロマ

ローズマリー・レモン・ティートリー
担当インストラクター
C Chiharu Y Yuuko
E Emi Mo Moe
M Mihyang H Hana I
Ikue YS Yasuyo
Me Mei Yu Yui

※レッスン内容、インストラクターは
予告なく変更する場合があります。



HP