

グループレッスンスケジュール

★新クラススタート★ 水曜19:00～「女の敵！冷えむくみ改善♡骨盤ヨガ」
骨盤の歪みは、女の敵です！！むくみや冷え、婦人科系疾患にも影響がでる上に見た目もお腹がでたり、O脚やX脚などの原因となります。このクラスでは骨盤を整えることをテーマに骨盤周りを中心に、ほぐして鍛えていきます！！

月	火	水	木	金	土	日
お休み	10:00～11:10 日常を快適に♪ メンテナンスヨガ ゆうこ ※3日は特別レッスン	●期間限定クラス 13:00～14:15 からだ軽やか♪ 腰痛予防ヨガ かな	10:00～11:00 誰でもできるピラティス みね	プライベートレッスンのスケジュールは、ウェブサイトにてまたはお問合せください	●期間限定クラス 9:30～10:45 陰ヨガ for 筋膜リリース & リラックス よう	9:00～10:15 充実した1日の始まりに モーニングヨガ かず
	19:30～20:40 心身や血流のめぐりをよくする◎ めぐりヨガ ゆうこ ※3日は祝日のため休講	19:00～20:10 女の敵！冷えむくみ改善♡ 骨盤ヨガ かず	18:45～19:45 エンジョイピラティス 目指せ！身体改革☆ とも		●期間限定クラス 11:15～12:30 すっきり気持ちいい～ ヨガ みね	10:45～11:45 スタイルUP↑ピラティス みね
	ピラティス 初級 初級	ヨガ リラックス リフレッシュ アクティブ	●期間限定クラス 20:15～21:25 アロマリラックスヨガ が～こ		20:15～21:25 1週間のご褒美に♫ ゆる～リセットヨガ みや	

スタジオレッスンのご予約はこちら↓

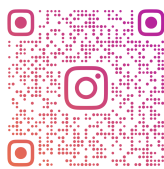


●●ドアオープンはレッスン開始15分前となります●●

※ 開始時刻を過ぎられますと受講いただけなくなります！ご注意くださいね。

※ お休み・変更は予約フォームにて直接ご確認をお願いします → → → →

グループレッスン スケジュール【11月】



MINEKAEDE

なんだか冷え込む日も増えてきましたね。
身体は保温しようとして、より食べ物も欲する季節です！！
代謝上げとちゃんと、冬はえらいことになりませ。
食事を素直に美味しく食べれる身体にしましょ♡

● 11/3(祝火) は、特別レッスンデー♡【冬への対策！！】●

- ・ 9:00 -10:15 「メンテナンスヨガ&ヨガニドラ」 ゆうこ
- ・ 10:45 -12:00 「秋のデトックス リンパヨガ」 かず

内容詳細は予約フォームを見てね♪

★11/21(土) は、かえのレッスンが開講される場合、予約フォームにUP
されますので随時チェックしてね♪（開講ない場合は休講となります。）

お
休
み

10:00～11:10

日常を快適に♪
メンテナンス
ヨガ



ゆうこ

※3日は特別レッスン

●期間限定クラス
13:00～ 14:15
からだ軽やか♪
腰痛予防ヨガ



かな

10:00～11:00

誰でもできる
ピラティス



みね

プライベートレッスンの
スケジュールは、
ウェブサイトにて
または
お問合せください

●期間限定クラス
9:30～10:45

陰ヨガ
for 筋膜リリース
& リラックス
よう



※21日は休講
or かえのレッス

9:00～10:15

充実した1日の
始まりに

モーニング
ヨガ



かず

19:30～ 20:40

心身や血流の
めぐりをよくする◎
めぐりヨガ



ゆうこ

※3日は祝日のため休講

19:00～20:10

デトックス！！
リンパヨガ



かず

18:45～ 19:45

エンジョイ♪
ピラティス



目指せ！身体改革☆
とも

18:45～19:45

週末の疲れた身体に♪
ピラティス
& リリース



のぞみ

●期間限定クラス
11:15～12:30

すっきい



ヨガ

※21日は休講
or かえのレッスン

10:45～11:45

スタイルUP↑
ピラティス



みね

ピラティス



初級



初中級



リラックス



リフレッシュ



アクティブ

●期間限定クラス

20:15～ 21:25

アロマ
リラックスヨガ



が〜こ

20:15～ 21:25

1週間のご褒美に♫

ゆる〜リセット
ヨガ



みや

※お休み・変更もあります必ずご確認を!!

●●ドアオープンはレッスン開始
15分前となります●●

※ 開始時刻を過ぎられますと受講いただけなくなります！ご注意くださいね。