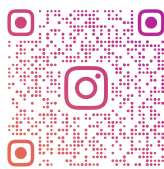


グループレッスン スケジュール【11月】



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。）

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 ※21日は休講 or かえのレッスン	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		●期間限定クラス 11:15～12:30 すっきり 気持ちいい～ ヨガ みね ※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	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	

※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。