



12月 レッスンスケジュール

※60分レッスン

★強度

★ ストレッチ&リセット・
アロマリラックス

★★ リンパヨガ・ビギナー
プロジェクション

★★★ 骨盤調整・ベーシック

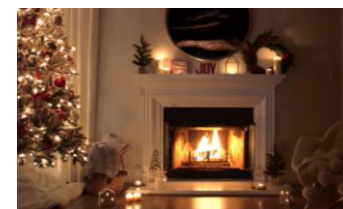
★★★★ お腹シェイプ・美脚ヨガ・
シェイプアップ・アクティブヨガ

★★★★★ エナジーフロー・ピラティ
ス・ボディシェイプYOGA

～今月のアロマ～
イランイラン・オレンジ・レモン・
ペパーミント

甘く心を高揚させる香り

～今月のプロジェクション～
クリスマス 暖炉の前



HP



LINE @pta8093s

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
定休日	24,25 X'mas プロジェクションキャンドル キャンドルの光でリラックス	10:00～ リンパヨガ C 11:30～ シェイプアップ C 18:30～ アクティブヨガ Mo 20:00～ プロジェクション Mo	10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 14:00～ マタニティヨガ Mo 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ アロマリラックス Mo	10:00～ プロジェクション C 11:30～ アロマリラックス C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ ピラティス Y	10:00～ 骨盤調整 C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ お腹シェイプ C 20:00～ 骨盤調整 Y	10:00～ シェイプアップ C 11:30～ リンパヨガ C 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ ビギナー Y
	7	8	9	10	11	12
定休日	10:00～ お腹シェイプ C 11:30～ ストレッチ &リセット C 18:30～ アロマリラックス Mi 20:00～ ボディシェイプ Mi	10:00～ リンパヨガ C 11:30～ シェイプアップ C 18:30～ アクティブヨガ Mo 20:00～ プロジェクション Mo	10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 14:00～ マタニティヨガ Mo 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ アロマリラックス Mo	10:00～ プロジェクション C 11:30～ アロマリラックス C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ ピラティス Y	10:00～ 骨盤調整 C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ お腹シェイプ C 20:00～ 骨盤調整 Y	10:00～ シェイプアップ C 11:30～ リンパヨガ C 18:30～ ベーシック C 20:00～ ストレッチ &リセット C
	14	15 新月	16	17	18	19
定休日	10:00～ お腹シェイプ C 11:30～ ストレッチ &リセット C 18:30～ アロマリラックス Mi 20:00～ ボディシェイプ Mi	10:00～ リンパヨガ C 11:30～ シェイプアップ C 18:30～ キャンドルナイト Mo 20:00～ プロジェクション Mo	10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 14:00～ マタニティヨガ Mo 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ アロマリラックス Mo	10:00～ プロジェクション C 11:30～ アロマリラックス C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ ピラティス Y	10:00～ 美脚ヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ お腹シェイプ C 20:00～ 骨盤調整 Y	10:00～ シェイプアップ C 11:30～ リンパヨガ C 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ ビギナー Y
	21	22	23	24	25	26
定休日	10:00～ お腹シェイプ C 11:30～ ストレッチ &リセット C 18:30～ アロマリラックス Mi 20:00～ ボディシェイプ Mi	10:00～ リンパヨガ C 11:30～ シェイプアップ C 18:30～ アクティブヨガ Mo 20:00～ プロジェクション Mo	10:00～ アロマリラックス C 11:30～ ベーシック C 14:00～ マタニティヨガ Mo 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ アロマリラックス Mo	10:00～ プロジェクション C 11:30～ アロマリラックス C 18:30～ プロジェクション キャンドル C 20:00～ ピラティス Y	10:00～ 美脚ヨガ C 11:30～ プロジェクション キャンドル C 18:30～ ベーシック Mi 20:00～ 骨盤調整 Y	10:00～ シェイプアップ C 11:30～ リンパヨガ C 18:30～ ベーシック C 20:00～ ストレッチ &リセット C
	28	29	12/30～1/3 店休 本年もAshanhtiをご愛顧賜り誠に 有難く御礼申し上げます。		担当インストラクターは 予告なく変更する場合があります。 担当インストラクター C Chiharu Y Yuuko Mi Miyu Mo Moe	
定休日	10:00～ お腹シェイプ C 11:30～ ストレッチ &リセット C 18:30～ アロマリラックス Mi 20:00～ ボディシェイプ Mi	10:00～ リンパヨガ C 11:30～ シェイプアップ C 18:30～ アクティブヨガ Mo 20:00～ プロジェクション Mo				