

※60分レッスン

9月 レッスンスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2 満月	3	4	5
定休日	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	10:00～ リンパヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ ビギナー 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～ プロジェクション C 20:00～ キャンドルナイト Mo	10:00～ プロジェクション C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ シェイプアップ C 20:00～ アロマリラックス Y	10:00～ シェイプアップ 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～ リンパヨガ C 18:30～ ピラティス Y 20:00～ 骨盤調整 Y
	7	8	9	10	11	12
定休日	10:00～ ベーシック 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～ プロジェクション C 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ ビギナー 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～ プロジェクション C 20:00～ アクティブヨガ Mo	10:00～ プロジェクション C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ シェイプアップ C 20:00～ アロマリラックス Y	10:00～ シェイプアップ 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～ リンパヨガ C 18:30～ ストレッチ & リセット C 20:00～ エナジーフロー C
	14	15	16	17 新月	18	19
定休日	10:00～ ベーシック 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～ プロジェクション C 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ ビギナー 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～ プロジェクション C 20:00～ アクティブヨガ Mo	10:00～ プロジェクション C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ キャンドルナイト C 20:00～ アロマリラックス Y	10:00～ シェイプアップ 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～ リンパヨガ C 18:30～ ピラティス Y 20:00～ 骨盤調整 Y
	21	22	23	24	25	26
定休日	定休日	定休日	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～ プロジェクション C 20:00～ アクティブヨガ Mo	10:00～ プロジェクション C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ シェイプアップ C 20:00～ アロマリラックス Y	10:00～ シェイプアップ 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～ (特別クラス) アーユルヴェーダ C 18:30～ ストレッチ & リセット C 20:00～ エナジーフロー C
	28	29	30	～特別クラス～ アーユルヴェーダを知ろう 26(土) 11時半～ 30(水) 18時30～ 3つのドーシャ(風・火・水)自分がどれが優勢なのかを調べ、体質や、その人に合う食べ物・ハーブティ・おすすめのポーズなどお伝えします。 ￥500		
定休日	10:00～ ベーシック 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～ プロジェクション C 18:30～ 美脚ヨガ C 20:00～ ビギナー 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～ (特別クラス) アーユルヴェーダ C 20:00～ アクティブヨガ Mo			

今月限定！
～特別クラス～
アーユルヴェーダヨガ
ワンコイン¥500

～今月のアロマ～
チャクラブレンド
シダーウッド オレンジ
レモン カモミール
ティートリー フランキンセンス
ラベンダー

～今月のプロジェクション～
満月と蛍の夜

