

※60分レッスン

# 10月 レッスンスケジュール

| SUN | MON   | TUE                | WED                                   | THU                | FRI               | SAT                  |
|-----|---|--------------------|---------------------------------------|--------------------|-------------------|----------------------|
| 定休日 | 担当インストラクターは<br>予告なく変更する場合があります。                         |                    | 10/28 (水)<br>群馬県民の日は<br>店休とさせていただきます。 | 1                  | 2 満月              | 3                    |
|     | 担当インストラクター<br>C Chiharu<br>Y Yuuko<br>Mi Miyu<br>Mo Moe |                    |                                       | 10:00～ プロジェクション C  | 10:00～ 美脚ヨガ C     | 10:00～ シェイプアップ C     |
|     |   |                    |                                       | 11:30～ 骨盤調整 C      | 11:30～ アロマリラックス C | 11:30～ リンパヨガ C       |
|     |   |                    |                                       | 18:30～ シェイプアップ C   | 18:30～ キャンドルナイト C | 18:30～ ストレッチ &リセット C |
|     |   |                    |                                       | 20:00～ アロマリラックス Y  | 20:00～ ビラティス Y    | 20:00～ エナジーフロー C     |
| 定休日 | 5   | 6                  | 7                                     | 8                  | 9                 | 10                   |
|     | 10:00～ ベーシック C  | 10:00～ リンパヨガ C     | 10:00～ アロマリラックス C                     | 10:00～ プロジェクション C  | 10:00～ 美脚ヨガ C     | 10:00～ シェイプアップ C     |
|     | 11:30～ ストレッチ &リセット C                                    | 11:30～ プロジェクション C  | 11:30～ ベーシック C                        | 11:30～ 骨盤調整 C      | 11:30～ アロマリラックス C | 11:30～ リンパヨガ C       |
|     | 18:30～ アロマリラックス C                                       | 18:30～ 美脚ヨガ C      | 14:00～ マタニティヨガ Mo                     | 18:30～ シェイプアップ C   | 18:30～ リンパヨガ C    | 18:30～ ビラティス Y       |
|     | 20:00～ ビラティス N  | 20:00～ プロジェクション Mo | 18:30～ プロジェクション C                     | 20:00～ アロマリラックス Y  | 20:00～ ビラティス Y    | 20:00～ 骨盤調整 Y        |
| 定休日 | 12  | 13                 | 14                                    | 15                 | 16                | 17 新月                |
|     | 10:00～ ベーシック C  | 10:00～ リンパヨガ C     | 10:00～ アロマリラックス C                     | 10:00～ プロジェクション C  | 10:00～ 美脚ヨガ C     | 10:00～ シェイプアップ C     |
|     | 11:30～ ストレッチ &リセット C                                    | 11:30～ プロジェクション C  | 11:30～ ベーシック C                        | 11:30～ 骨盤調整 C      | 11:30～ アロマリラックス C | 11:30～ リンパヨガ C       |
|     | 18:30～ アロマリラックス Mi                                      | 18:30～ 美脚ヨガ C      | 14:00～ マタニティヨガ Mo                     | 18:30～ シェイプアップ C   | 18:30～ リンパヨガ C    | 18:30～ ストレッチ &リセット C |
|     | 20:00～ ボディシェイプ Mi                                       | 20:00～ プロジェクション Mo | 18:30～ プロジェクション C                     | 20:00～ アロマリラックス Y  | 20:00～ ビラティス Y    | 20:00～ キャンドルナイト C    |
| 定休日 | 19  | 20                 | 21                                    | 22                 | 23                | 24                   |
|     | 10:00～ ベーシック C  | 10:00～ リンパヨガ C     | 10:00～ ビラティス N                        | 10:00～ プロジェクション Mo | 10:00～ 美脚ヨガ C     | 10:00～ シェイプアップ C     |
|     | 11:30～ ストレッチ &リセット C                                    | 11:30～ プロジェクション C  | 11:30～ ビギナー A                         | 11:30～ 骨盤調整 Mo     | 11:30～ アロマリラックス C | 11:30～ リンパヨガ C       |
|     | 18:30～ アロマリラックス Mi                                      | 18:30～ 美脚ヨガ C      | 14:00～ マタニティヨガ Mo                     | 18:30～ シェイプアップ C   | 18:30～ リンパヨガ C    | 18:30～ ビラティス Y       |
|     | 20:00～ ボディシェイプ Mi                                       | 20:00～ プロジェクション Mo | 18:30～ プロジェクション C                     | 20:00～ アロマリラックス Y  | 20:00～ ビラティス Y    | 20:00～ 骨盤調整 Y        |
| 定休日 | 26  | 27                 | 28 県民の日                               | 29                 | 30                | 31                   |
|     | 10:00～ ベーシック C  | 10:00～ リンパヨガ C     | CLOSE                                 | 10:00～ プロジェクション C  | 10:00～ 美脚ヨガ C     | 10:00～ シェイプアップ C     |
|     | 11:30～ ストレッチ &リセット C                                    | 11:30～ プロジェクション C  |                                       | 11:30～ 骨盤調整 C      | 11:30～ アロマリラックス C | 11:30～ リンパヨガ C       |
|     | 18:30～ アロマリラックス Mi                                      | 18:30～ 美脚ヨガ C      |                                       | 18:30～ シェイプアップ C   | 18:30～ リンパヨガ C    | 18:30～ ストレッチ &リセット C |
|     | 20:00～ ボディシェイプ Mi                                       | 20:00～ プロジェクション Mo |                                       | 20:00～ アロマリラックス Y  | 20:00～ ビラティス Y    | 20:00～ エナジーフロー C     |

～今月のアロマ～  
**ヒノキ**  
 日本の森をイメージする  
 落ち着く香り。  
 あえてブレンドせず、  
 100%の香りをお楽しみください。

～今月のプロジェクション～  
 紅葉



LINE @pta8093s