



3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・ムーンサイクル

★★★ 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
ヴィンヤサフロー

★★★★★ ピラティス・ボディシェイプ・アシュタンガ

～今月のプロジェクション～

森の中



HP



LINE @pta8093s

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
定休日	10:00～ お腹シェイプ C	10:00～ ムーンサイクル Mo	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ プロジェクション C	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ 美脚ヨガ C
	11:30～ ストレッチ &リセット C	14:00～ 美脚ヨガ C	11:30～ リンパヨガ C	11:30～ アロマリラックス C	11:30～ プロジェクション C	11:30～ リンパヨガ C
	18:30～ ベーシック Mi	18:30～ アクティブヨガ Mo	18:30～ ヴィンヤサフロー C	18:30～ 骨盤調整 Y	18:30～ リンパヨガ C	18:30～ ベーシック C
	20:00～ ボディシェイプ Mi	20:00～ プロジェクション Mo	20:00～ ムーンサイクル Mo	20:00～ ピラティス Y	20:00～ アシュタンガ Mi	20:00～ アロマリラックス C
	8	9	10	11	12	13 新月
定休日	10:00～ お腹シェイプ C	10:00～ ビギナー 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～ 骨盤調整 C	10:00～ ヴィンヤサフロー C
	11:30～ ストレッチ &リセット C	14:00～ ヴィンヤサフロー C	11:30～ リンパヨガ C	11:30～ アロマリラックス C	11:30～ プロジェクション C	11:30～ キャンドルヨガ C
	18:30～ ベーシック Mi	18:30～ アクティブヨガ Mo	18:30～ ヴィンヤサフロー C	18:30～ 骨盤調整 Y	18:30～ リンパヨガ C	18:30～ アクティブヨガ Y
	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 Mo	20:00～ ピラティス Y	20:00～ アシュタンガ Mi	20:00～ プロジェクション Y
	15	16	17	18	19	20
定休日	10:00～ お腹シェイプ C	10:00～ ムーンサイクル Mo	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ プロジェクション C	10:00～ 骨盤調整 C	定休日
	11:30～ ストレッチ &リセット C	14:00～ 美脚ヨガ C	11:30～ リンパヨガ C	11:30～ アロマリラックス C	11:30～ プロジェクション C	
	18:30～ ベーシック Mi	18:30～ アクティブヨガ Mo	18:30～ ヴィンヤサフロー C	18:30～ 骨盤調整 Y	18:30～ リンパヨガ C	
	20:00～ ボディシェイプ Mi	20:00～ プロジェクション Mo	20:00～ ムーンサイクル Mo	20:00～ ピラティス Y	20:00～ アシュタンガ Mi	
	22	23	24	25	26	27
定休日	10:00～ お腹シェイプ C	10:00～ ビギナー Mo	10:00～ アロマリラックス C	10:00～ プロジェクション C	10:00～ 骨盤調整 C	10:00～ 美脚ヨガ C
	11:30～ ストレッチ &リセット C	14:00～ ヴィンヤサフロー C	11:30～ リンパヨガ C	11:30～ アロマリラックス C	11:30～ プロジェクション C	11:30～ リンパヨガ C
	18:30～ ベーシック Mi	18:30～ アクティブヨガ Mo	18:30～ ヴィンヤサフロー C	18:30～ 骨盤調整 Y	18:30～ リンパヨガ C	18:30～ ベーシック 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 Mo	20:00～ ピラティス Y	20:00～ アシュタンガ Mi	20:00～ アロマリラックス C
	29 満月	30	31	<p>～今月のアロマ～ ラベンダー・オレンジ・ゼラニウム</p> <p>オレンジ調のフルーティな中ゼラニウムが効いた優雅な香りです。 心を潤して優雅なひとときを感じたい時におすすめ。</p>		<p>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。</p> <p>C Chiharu Y Yuuko Mi Miyu Mo Moe</p>
定休日	10:00～ お腹シェイプ C	10:00～ ムーンサイクル Mo	10:00～ アロマリラックス C			
	11:30～ キャンドルヨガ C	14:00～ 美脚ヨガ C	11:30～ リンパヨガ C			
	18:30～ ベーシック Mi	18:30～ アクティブヨガ Mo	18:30～ ヴィンヤサフロー C			
	20:00～ ボディシェイプ Mi	20:00～ プロジェクション Mo	20:00～ ムーンサイクル Mo			