

# 6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

★★★★★ ピラティス・ボディシェイプ・アシュタンガ・ヴィンヤサフロー

～今月のプロジェクション～

Tropical beach  
南国のビーチ



HP



LINE @pta8093s

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
定休日	<b>おねがい</b> マスク着用にご協力ください 	1 10:00～ ムーンサイクル Mo	2 10:00～ アロマリラックス C	3 10:00～ プロジェクション C	4 10:00～ ベーシック C	5 10:00～ 美脚ヨガ C
		14:00～ 骨盤調整 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～ 骨盤調整 C
		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～ 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
		7	8	9	10 新月	11
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～ ベーシック C	10:00～ 美脚ヨガ C
	11:30～ ストレッチ &リセット C	14:00～ 骨盤調整 C	11:30～ リンパヨガ C	11:30～ キャンドルヨガ C	11:30～ プロジェクション C	11:30～ 骨盤調整 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
定休日	14	15	16	17	18	19
	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～ ベーシック C	10:00～ 美脚ヨガ C
	11:30～ ストレッチ &リセット C	14:00～ 骨盤調整 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～ 骨盤調整 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	
定休日	21	22	23	24	25 満月	26
	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～ ベーシック C	10:00～ 美脚ヨガ C
	11:30～ ストレッチ &リセット C	14:00～ 骨盤調整 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～ 骨盤調整 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～ キャンドルヨガ 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	
定休日	28	29	30	今月のアロマ シダーウッド・イランイラン・グレープフルーツ 南国をイメージするエキゾチックで開放的な香り。		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。 C Chiharu Y Yuuko Mi Miyu Mo Moe
	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～ ストレッチ &リセット C	14:00～ 骨盤調整 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～ アロマリラックス Mo				