



# 8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 キャンドル

★★ 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～

アクアリウム 熱帯魚が泳ぐ♪



HP



LINE @pta8093s

| SUN | MON                   | TUE                | WED                                                                           | THU               | FRI                              | SAT                                                           |
|-----|-----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|     | 2                     | 3                  | 4                                                                             | 5                 | 6                                | 7                                                             |
| 定休日 | 10:00～ アクティブ Mo       | 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～ シェイプアップ C                                              |
|     | 11:30～ ストレッチ &リセット Mo |                    | 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 Mo       |                    | 18:30～ 美脚ヨガ C                                                                 | 18:30～ 骨盤調整 Y     | 18:30～ リンパヨガ C                   | 18:30～ プロジェクション Y                                             |
|     | 20:00～ 骨盤調整 Mo        |                    | 20:00～ ムーンサイクル Mo                                                             | 20:00～ ピラティス Y    | 20:00～ ベーシック Y                   | 20:00～ アクティブヨガ Y                                              |
|     |                       |                    |                                                                               |                   |                                  |                                                               |
| 定休日 | 9                     | 10                 | 11                                                                            | 12                | 13                               | 14                                                            |
|     | 定休日                   | 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～ お腹シェイブ C                  | CLOSE                                                         |
|     |                       | 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～ キャンドルヨガ C                 |                                                               |
|     |                       | 18:30～ アクティブヨガ Mo  | 18:30～ 美脚ヨガ C                                                                 | 18:30～ 骨盤調整 Y     | お盆短縮営業<br>(14日・16日は店休)<br>となります。 |                                                               |
|     |                       | 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    |                                  |                                                               |
| 定休日 | 16                    | 17                 | 18                                                                            | 19                | 20                               | 21                                                            |
|     | CLOSE                 | 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～ シェイプアップ 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～ 美脚ヨガ C                                                                 | 18:30～ 骨盤調整 C     | 18:30～ リンパヨガ C                   | 18:30～ ベーシック C                                                |
|     |                       | 20:00～ プロジェクション Mo | 20:00～ ムーンサイクル Mo                                                             | 20:00～ ヴィンヤサフロー C | 20:00～ ベーシック C                   | 20:00～ アロマリラックス C                                             |
| 定休日 | 23                    | 24                 | 25                                                                            | 26                | 27                               | 28                                                            |
|     | 10:00～ お腹シェイブ 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～ シェイプアップ 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 C        | 18:30～ アクティブヨガ Mo  | 18:30～ 美脚ヨガ C                                                                 | 18:30～ 骨盤調整 Y     | 18:30～ リンパヨガ C                   | 18:30～ プロジェクション Y                                             |
|     | 20:00～ ビギナー C         | 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～ ベーシック Y                   | 20:00～ アクティブヨガ Y                                              |
| 定休日 | 30                    | 31                 | ～今月のアロマ～<br>スベアミント・シダーウッド・レモンガラス<br>すっきりしたメントールが気分を爽快にさせる。<br>暑い季節にぴったり♡涼しい香り |                   |                                  | 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。<br>C Chiharu<br>Y Yuuko<br>Mo Moe |
|     | 10:00～ お腹シェイブ C       | 10:00～ ビギナー Mo     |                                                                               |                   |                                  |                                                               |
|     | 11:30～ ストレッチ &リセット C  |                    |                                                                               |                   |                                  |                                                               |
|     | 18:30～ ベーシック C        | 18:30～ アクティブヨガ Mo  |                                                                               |                   |                                  |                                                               |
|     | 20:00～ ビギナー C         | 20:00～ プロジェクション Mo |                                                                               |                   |                                  |                                                               |