

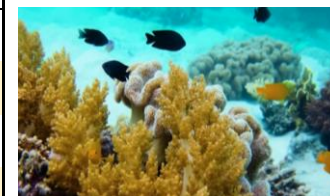
# 8月 レッスンスケジュール

※60min クラス

モーニングヨガ40min  
(回数ノークウント)

★強度

- ★ ストレッチ&リセット・アロマ  
リラックス キャンドル・モーニン  
グヨガ・コリ解消 リストラティブ
- ★★ リンパ・プロジェクション・  
デトックス・ムーンサイクル・ピギ  
ナー・プロップスヨガ・FRPリラッ  
クス
- ★★★ 骨盤調整・ベーシック・ポ  
ルドブラ基礎・優しいピラティス・  
FRP
- ★★★★ポルドブラ・ピラティス・  
アクティブ・ボディメイクヨガ
- ★★★★★ヴィンヤサフロー  
～今月のプロジェクション～  
お魚とサンゴ



今月のアロマ  
スベアミント・シダーウッド・レモンゲ  
ラス

担当インストラクター

C Chiharu Y Yuuko  
E Emi Mo Moe  
M Mihyang H Hana  
I Ikue YS Yasuyo  
Me Mei **New**

※予告なく変更する場合が  
あります。

HP



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
定休日	<p style="text-align: center;"><b>夏こそおすすめ!よもぎ蒸し</b> 冷房で芯から冷えていませんか?体に負担がかかっています(;'▽')</p> <p style="text-align: center;">眠りが浅い、寝起きがだるい、疲れがとれない、汗がでない そんな方に是非試してもらいたいです!ほかにこんな効果が 美肌/生理痛/ダイエット/むくみ/しわ/しみ/アンチエイジング/たるみ/ホ ルモンバランス/自律神経/更年期 1人貸し切り※女性限定 前日迄のご予約 ¥3,500</p>			1	2	3
				10:00~ FRP M	10:00~ 骨盤調整 C	9:00~ 9:40 モーニングヨガ C
				11:30~ FRPリラックス M	11:30~ リストラティブ C	10:00~ ベーシック C
				18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ プロップスヨガ YS	18:30~ ビギナー I
				20:00~ ストレッチ &リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラックス I
定休日	5	6	7	8	9	10
	10:00~ ベーシック C	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ 骨盤調整 C	9:00~ 9:40 モーニングヨガ C
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ ボディメイクヨガ C	11:30~ ポルドブラ E	11:30~ リストラティブ C	11:30~ アロマリラックス C	10:00~ ベーシック C
	18:30~ リストラティブ C	18:30~ ポルドブラ基礎 E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ プロップスヨガ YS	18:30~ ビギナー I
	20:00~ アクティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ ムーンサイクル Mo	20:00~ ストレッチ &リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラックス I
定休日	12	13	14	15	16	17
	定休日	お盆休み	お盆休み	お盆休み	10:00~ FRP M	9:00~ 9:40 モーニングヨガ C
					11:30~ FRPリラックス M	10:00~ ベーシック C
					18:30~ プロップスヨガ YS	18:30~ ビギナー I
					20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラックス I
定休日	19	20 満月	21	22	23	24
	10:00~ ベーシック C	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ FRP M	9:00~ 9:40 モーニングヨガ C
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ キャンドル C	11:30~ ポルドブラ E	11:30~ リストラティブ C	11:30~ FRPリラックス M	10:00~ ベーシック C
	18:30~ アロマリラックス C	18:30~ ポルドブラ E	18:30~ ヴィンヤサフロー C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ プロップスヨガ YS	18:30~ ビギナー I
	20:00~ 骨盤調整 Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ 優しいピラティス Mo	20:00~ ストレッチ &リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラックス I
定休日	26	27	28	29	30	31
	10:00~ ベーシック C	10:00~ ポルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ アロマリラックス C	10:00~ FRP M	9:00~ 9:40 モーニングヨガ C
	11:30~ アロマリラックス C		11:30~ リンパヨガ C	11:30~ プロジェクション C	11:30~ FRPリラックス M	10:00~ ベーシック C
	18:30~ リストラティブ C	18:30~ ポルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ プロップスヨガ YS	18:30~ ビギナー I
	20:00~ アクティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ ムーンサイクル Mo	20:00~ ストレッチ &リセット Me	20:00~ ピラティス H	20:00~ アロマリラックス I