

# 9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)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	2	3 新月	4	5	6	7
定休日	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~ 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~ キャンドルヨガ C	11:30~ ボルドブラ E	11:30~ プロジェクション C	11:30~ ストレッチ &リセット M	10:00~ 骨盤調整 C
	18:30~ アロマリラックス C	18:30~ ボルドブラ基礎 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~ ブロップスヨガ 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
	9	10	11	12	13	14
定休日	10:00~ ベーシック C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ 骨盤調整 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~ リストラティブ C	11:30~ FRPリラ M	10:00~ ベーシック C
	18:30~ リストラティブ C	18:30~ ボルドブラ 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~ 季節養生ヨガ Yu	18:30~ ビギナー I
	20:00~ 骨盤調整 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
	16	17	18 満月	19	20	21
定休日	定休日	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	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~ ボディメイクヨガ C	11:30~ ボルドブラ E	11:30~ プロジェクション C	11:30~ ストレッチ &リセット M	10:00~ 骨盤調整 C
		18:30~ ボルドブラ E	18:30~ キャンドルヨガ C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ 季節養生ヨガ Yu	18:30~ ビギナー I
		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
	23	24	25	26	27	28
定休日	定休日	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ FRP M	9:00~ 9:40 モーニングヨガ C
			11:30~ リンパヨガ C	11:30~ リストラティブ C	11:30~ FRPリラ M	10:00~ ベーシック C
		18:30~ ボルドブラ 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~ 季節養生ヨガ Yu	18:30~ ビギナー I
		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
	30	New レッスン 季節養生ヨガ 金曜日(第1除く)18:30~19:30 担当Yui		よもぎ蒸し		
定休日	10:00~ ベーシック C	東洋医学の考え方を基に、季節によって起こりやすい体の不調をヨガでメンテナンスします。 内臓と内臓を繋ぐ経絡の流れに沿って動いたり、ツボを刺激したり、その季節の性質に合ったアーサナを中心に行います。		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(;'▽') 眠りが浅い、寝起きがだるい、疲れがとれない、汗がでない そんな方には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		
	11:30~ アロマリラックス C					
	18:30~ リストラティブ C					
	20:00~ アクティブ Y					

★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・ビギナー・ブロップスヨガ・FRPリラックス・季節養生ヨガ

★★★ 骨盤調整・ベーシック・ボルドブラ基礎・優しいピラティス・FRP

★★★★ボルドブラ・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~  
満月と蛍



今月のアロマ  
ラベンダー・ティートリー・オレンジ

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 Yu Yui

※予告なく変更する場合があります。

HP

