

7月 レッスンスケジュール

※60min クラス

モーニングヨガ40min
(回数ノーカウント)

★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～
天の川



今月のアロマ
スペアミント・シダーウッド・レモング
ラス

担当インストラクター
C Chiharu Y Yuuko
E Emi Yo Yoko
Mo Moe M Mihyang
H Hana I Ikue
YS Yasuyo

※予告なく変更する場合が
あります。

HP



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6 新月
定休日	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～ 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リラックス M	10:00～ キャンドル C
	18:30～ アロマリラックス C	18:30～ ポルドブラ E	18:30～ プロジェクション C	18:30～ デトックス Yo	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～ ムーンサイクル Mo	20:00～ アロマリラックス Yo	20:00～ ピラティス H	20:00～ プロジェクション Yo
	8	9	10	11	12	13
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～ ボディメイクヨガ C	11:30～ ポルドブラ E	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～ アロマリラックス C	18:30～ ポルドブラ基礎 E	18:30～ プロジェクション C	18:30～ ベーシック Yo	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～ ムーンサイクル Mo	20:00～ アロマリラックス Yo	20:00～ ピラティス H	20:00～ プロジェクション Yo
	15	16	17	18	19	20
定休日	定休日	10:00～ ポルドブラ基礎 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リラックス M	10:00～ ベーシック C
		18:30～ ポルドブラ E	18:30～ プロジェクション C	18:30～ デトックス Yo	18:30～ プロップスヨガ YS	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～ アロマリラックス Yo	20:00～ ピラティス H	20:00～ プロジェクション Yo
	22	23	24	25	26	27
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～ ピラティス M	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～ ボディメイクヨガ C	11:30～ FRPリラック M	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～ ヴィンヤサフロー C	18:30～ ベーシック Yo	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～ ムーンサイクル Mo	20:00～ アロマリラックス Yo	20:00～ ピラティス H	20:00～ プロジェクション Yo
	29	30	31	 <p>大人気 YOGAレギンス&トップス BEPATCH 全て違うデザインです <u>7/13(土)～8/3(土)</u> 限定販売 ※現金払</p>		よもぎ蒸し
定休日	10:00～ ストレッチ M	10:00～ ポルドブラ基礎 E	10:00～ コリ解消ヨガ E			今話題の美肌&体質改善 最高のデトックス温浴
	11:30～ FRP M		11:30～ ポルドブラ E			眠りが深くなりました 疲れが取れますなどの声 頂いております。
	18:30～ アロマリラックス I	18:30～ ポルドブラ E	18:30～ プロジェクション Mo			
	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			