

11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
定休日	インストラクター養成講座 7期生 	ご紹介キャンペーン  ご家族やお友達をご紹介 くださった方ご入会で Quoカード¥5000 プレゼント	よもぎ蒸し “内臓を温めましょう” 免疫力向上！PMSがひどい、生理不順、 眠りが浅い、寝起きがだるい、疲れがとれない方におすすめ 他にも美容効果抜群！ 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		1 新月	2
	10:00~ FRP M				9:00~ モーニングヨガ C 9:40	11:30~ ストレッチ & リセット M
定休日	4 定休日	5	7	8	9	
		10:00~ ボルドブラ基礎 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~ モーニングヨガ C 9:40
		11:30~ ボルドブラ E	11:30~ 骨盤調整 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~ アロマリラックス 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
定休日	11	12	13	14	15	16 満月
		10:00~ ベーシック C	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~ モーニングヨガ C 9:40
		11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ ストレッチ & リセット M	10:00~ キャンドル C
		18:30~ リストラティブ C	18:30~ ベーシック 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
定休日	18	19	20	21	22	23
		10:00~ ベーシック C	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	定休日
		11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ リストラティブ C	11:30~ FRPリラ M	
		18:30~ プロジェクション C	18:30~ アロマリラックス C	18:30~ ボディメイクヨガ Me	18:30~ 季節養生ヨガ Yu	
20:00~ 骨盤調整 Y	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			
定休日	25	26	27	28	29	30
		10:00~ ベーシック C	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~ モーニングヨガ C 9:40
		11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ ストレッチ & リセット M	10:00~ ベーシック C
		18:30~ リストラティブ C	18:30~ ベーシック 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
定休日	25	26	27	28	29	30
		10:00~ ベーシック C	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~ モーニングヨガ C 9:40
		11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ ストレッチ & リセット M	10:00~ ベーシック C
		18:30~ リストラティブ C	18:30~ ベーシック 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
定休日	25	26	27	28	29	30
		10:00~ ベーシック C	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~ モーニングヨガ C 9:40
		11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ ストレッチ & リセット M	10:00~ ベーシック C
		18:30~ リストラティブ C	18:30~ ベーシック 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
定休日	25	26	27	28	29	30
		10:00~ ベーシック C	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~ モーニングヨガ C 9:40
		11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ ストレッチ & リセット M	10:00~ ベーシック C
		18:30~ リストラティブ C	18:30~ ベーシック 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
定休日	25	26	27	28	29	30
		10:00~ ベーシック C	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~ モーニングヨガ C 9:40
		11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ ストレッチ & リセット M	10:00~ ベーシック C
		18:30~ リストラティブ C	18:30~ ベーシック 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

★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・腰痛改善ヨガ・リストラ
ティブ・季節養生ヨガ

★★ リンパ・プロジェクション・
ムーンサイクル・ビギナー・FRPリ
ラックス

★★★ 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

★★★★ポルドブラ・ピラティス・
アクティブ・ボディメイク

★★★★★ヴィンヤサフロー
～今月のプロジェクション～
神秘の滝



今月のアロマ
ゼラニウム・ティートリ・マンダリン
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 Yu Yui

※レッスン内容、インストラクターは
予告なく変更する場合があります。



HP