


11月 レッスンスケジュール

※60min クラス

モーニングヨガ40min
(回数ノーカウント)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
定休日	 <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>11/4(土)~11/18(土)</u> 限定販売</p>		1	2	3	4
			10:00~ プロジェクション C	10:00~ ストレッチ &リセット C	定休日	9:00~ モーニングヨガ C
			11:30~ リンパヨガ C	11:30~ ベーシック C		10:00~ ベーシック C
			18:30~ プロジェクション C	18:30~ アロマリラックス Yo		18:30~ ヴィンヤサフロー Mt
20:00~ FRP M	20:00~ プロジェクション Yo	20:00~ デトックス Yo				
定休日	6	7	8	9	10	11
	10:00~ ベーシックヨガ C	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ ボルドブラ基礎 E	11:30~ ベーシック C	11:30~ 美姿勢ヨガ R	10:00~ ベーシック C
	18:30~ 骨盤調整 C	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ アロマリラックス Yo	18:30~ スローフローヨガ L	18:30~ ヴィンヤサフロー Mt
20:00~ プロジェクション Yo	20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP リラックス M	20:00~ プロジェクション Yo	20:00~ 桃尻ピラティス M	20:00~ デトックスヨガ Yo	
定休日	13 新月	14	15	16	17	18
	10:00~ ベーシックヨガ C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C
	11:30~ キャンドル C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ ベーシック C	11:30~ 美姿勢ヨガ R	10:00~ ベーシック C
	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ アロマリラックス Yo	18:30~ 美姿勢ヨガ R	18:30~ ヴィンヤサフロー Mt
20:00~ アクティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP M	20:00~ プロジェクション Yo	20:00~ 桃尻ピラティス M	20:00~ デトックスヨガ Yo	
定休日	20	21	22	23	24	25
	10:00~ ベーシックヨガ C	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ コリ解消ヨガ E	定休日	10:00~ アロマリラックス R	9:00~ モーニングヨガ C
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ 骨盤調整 C	11:30~ ボルドブラ基礎 E		11:30~ 美姿勢ヨガ R	10:00~ ベーシック C
	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C		18:30~ アロマリラックス R	18:30~ ヴィンヤサフロー Mt
20:00~ アクティブ Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP リラックス M	20:00~ 桃尻ピラティス M		20:00~ デトックスヨガ Yo	
定休日	27 満月	28	29	30	今月のアロマ	
	10:00~ ベーシックヨガ C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ ストレッチ &リセット C	7つのチャクラブレンド	
	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~ ベーシック C	第1シダーウッド	
	18:30~ 骨盤調整 Y	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ アロマリラックス Yo	第2オレンジ	
20:00~ キャンドル Y	20:00~ コリ解消 E	20:00~ FRP M	20:00~ プロジェクション Yo	第3レモン		
					第4カモミール	
					第5ティートリー	
					第6フランキンセンス	
					第7ラベンダー	

★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

★★ リンパ・プロジェクション・デトックスヨガ・FRPリラックス・美姿勢ヨガ・スローフロー

★★★ 骨盤調整・ベーシック・FRP・ボルドブラ基礎・桃尻ピラティス

★★★★ アクティブヨガ・ボルドブラ

★★★★★ ピラティス・ヴィンヤサフロー

~今月のプロジェクション~
神秘の泉



担当インストラクター

C Chiharu Y Yuuko

E Emi Yo Yoko

M Mihyang L Lissa

R Rina Mt Motoko

※予告なく変更する場合があります。

HP

