



2月 レッスンスケジュール

※60min クラス

モーニングヨガ40min
(回数ノーマウント)

★強度 女性におすすめ

★ ストレッチ&リセット・経絡ヨガ
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・ビギナー・プロジェク
ション・デトックスヨガ

★★★ 骨盤調整・ベーシック

★★★★ 美脚ヨガ・アクティブヨ
ガ・お腹シェイプ・ポルドブラ・ヴィ
ンヤサフロー

★★★★★ ピラティス・エナジーフ
ロー

～今月のアロマ～
レモン・ローズマリー・ユーカリ・
ティートリー・ラベンダー
鼻・喉ススキリの香り♡

～今月のプロジェクト～
オーロラ



担当インストラクター
C Chiharu Y Yuuko
yu Yuka E Emi
Yo Yoko
※予告なく変更する場合が
あります。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
定休日	SETSUBUN 今年の恵方【南南東のやや南】 恵方とは「歳徳神(とすとくじん)」(別名で年神様や正月様)とい う神様のいる方角で、 その年の縁起の良い方角とされています		1 10:30～ コリ解消ヨガ yu 12:00～ アロマリラックス yu 18:30～ ヴィンヤサフロー C 20:00～ プロジェクション Y	2 10:00～ アロマリラックス C 11:30～ 骨盤調整 C 養成講座 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ ピラティス Y	3 10:00～ 美脚ヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ アロマリラックス Yo	4 9:00～ モーニングヨガ C 9:40 10:00～ プロジェクション C 養成講座 18:30～ ベーシックヨガ Yo 20:00～ デトックスヨガ Yo	
	5	6	7	8	9	10	
	中医学 WS 10時	10:00～ ベーシックヨガ C 11:30～ ストレッチ &リセット C 18:30～ プロジェクション C 20:00～ 経絡ヨガ yu	10:30～ リンパヨガ yu 18:30～ ポルドブラ E 20:00～ ベーシック E	10:30～ コリ解消ヨガ C 12:00～ アロマリラックス C 18:30～ ヴィンヤサフロー C 20:00～ プロジェクション Y	10:00～ アロマリラックス C 11:30～ 骨盤調整 C 養成講座 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ アクティブ Y	10:00～ 美脚ヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ アロマリラックス Yo	11
	定休日	13	14	15	16	17	18
定休日	10:00～ ベーシックヨガ C 11:30～ ストレッチ &リセット C 18:30～ プロジェクション C 20:00～ 経絡ヨガ yu	10:00～ ストレッチ &リセット C 11:30～ 骨盤調整 C 18:30～ ポルドブラ E 20:00～ ベーシック E	10:30～ コリ解消ヨガ yu 12:00～ アロマリラックス yu 18:30～ ヴィンヤサフロー C 20:00～ プロジェクション Y	10:00～ アロマリラックス C 11:30～ 骨盤調整 C 養成講座 18:30～ 骨盤調整 Y 20:00～ ピラティス Y	10:00～ 美脚ヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ アロマリラックス Yo	9:00～ モーニングヨガ C 9:40 10:00～ プロジェクション C 養成講座 18:30～ ベーシックヨガ Yo 20:00～ デトックスヨガ Yo	
定休日	20	21	22	23	24	25	
定休日	10:00～ ベーシックヨガ C 11:30～ ストレッチ &リセット C 18:30～ プロジェクション C 20:00～ 経絡ヨガ yu	10:30～ 経絡ヨガ yu 18:30～ ポルドブラ E 20:00～ ベーシック E	10:30～ コリ解消ヨガ yu 12:00～ アロマリラックス yu 18:30～ ヴィンヤサフロー C 20:00～ プロジェクション C	定休日	10:00～ 美脚ヨガ C 11:30～ プロジェクション C 18:30～ リンパヨガ C 20:00～ アロマリラックス Yo	9:00～ モーニングヨガ C 9:40 10:00～ プロジェクション C 養成講座 18:30～ ベーシックヨガ Yo 20:00～ デトックスヨガ Yo	
定休日	27	28	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>WS 初めての中医学 ～自分と季節が繋がる中医養生のお話～</p> <p>季節によって起こる不調を改善したい方 自分自身にゆっくり目を向ける時間を作りたい方などにおすすめ</p> <p>2/5(日)10:00～12:00 講師yuka 中医学の説明・季節に合わせた養生・お灸・陰ヨガ ¥3,500 当日現金払</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-left: 20px;"> お灸もするよ </div> </div>				

HP

