


10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 人ノストラクター養成講座 7期生  10月START! ご興味ある方 お問い合わせ下さい♡		1	2	3 新月	4	5
		10:00~ コリ解消ヨガ 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~ 9:40 モーニングヨガ C
		11:30~ ボルドブラ E	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ キャンドル 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~ 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~ 代謝アップヨガ YS	20:00~ アロマリラックス I	
定休日	7	8	9	10	11	12
	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~ 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
	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 Y	20:00~ アロマリラックス I
定休日	14	15	16	17 満月	18	19
	定休日	10:00~ コリ解消ヨガ 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~ 9:40 モーニングヨガ Yu
		11:30~ ボルドブラ E	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ キャンドル C	11:30~ ストレッチ &リセット M	10:00~ 季節養生ヨガ Yu
		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~ 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	
定休日	21	22	23	24	25	26
	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~ 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~ 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
定休日 群馬県民の日	28	29	30	31	よもぎ蒸し 芯から冷えていませんか？内臓が冷えています 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 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	
		10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ プロジェクション C	10:00~ アロマリラックス C		
		11:30~ ボルドブラ E	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ プロジェクション 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		
	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			

★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 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・ブロップスヨガ・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

★★★★ボルドブラ・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~
 紅葉



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 Yu Yui

※予告なく変更する場合があります。

HP

