

# 5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><b>よもぎ蒸し</b> 始めました                      今話題の美肌&amp;体質改善//                      最高のデトックス温浴♡                      主な効能                      美肌/生理痛/冷え性/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                      ※女性限定 前日迄のご予約 ¥3,500</p> 		1	2	3	4	
			10:00~ プロジェクション C	10:00~ 骨盤調整 C	定休日	定休日	
			11:30~ リンパヨガ C	11:30~ プロジェクション C			
			18:30~ プロジェクション C	18:30~ ベーシック Yo			
	20:00~ 優しいピラティス Mo	20:00~ アロマリラックス Yo					
定休日	6	7	8	9	10	11	
	定休日	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ 美姿勢ヨガ R	9:00~ モーニングヨガ C	
		定休日	18:30~ ボルドブラ E	11:30~ ボルドブラ E	11:30~ リストラティブ C	11:30~ アロマリラックス R	10:00~ ベーシック C
			20:00~ コリ解消 E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ デトックス Yo	18:30~ 骨盤調整 C	18:30~ コアヨガ R
			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	
定休日	13	14	15	16	17	18	
	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~ 骨盤調整 C	10:00~ 美姿勢ヨガ R	9:00~ モーニングヨガ C	
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ ベーシック C	11:30~ ボルドブラ E	11:30~ プロジェクション C	11:30~ アロマリラックス R	10:00~ ベーシック C	
	18:30~ アロマリラックス C	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ ベーシック Yo	18:30~ 骨盤調整 C	18:30~ コアヨガ R	
	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	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	
定休日	20	21	22	23	24	25	
	10:00~ ベーシック C	10:00~ ボルドブラ基礎 E	10:00~ コリ解消ヨガ E	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ 美姿勢ヨガ R	9:00~ モーニングヨガ C	
	11:30~ アロマリラックス C		11:30~ ボルドブラ E	11:30~ リストラティブ C	11:30~ アロマリラックス R	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~ プロジェクション C	18:30~ デトックス Yo	18:30~ ハタヨガフロー R	18:30~ コアヨガ R	
	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	
定休日	27	28	29	30	31	<p><b>NEW</b> インストラクター                      Hana                      金曜20:00~ピラティス担当                      強度★★★★</p> <p><b>New lesson</b>                      ハタヨガフロー                      強度★★★★                      担当Rina</p>	
	10:00~ ベーシック C	10:00~ ストレッチ &リセット C	10:00~ プロジェクション C	10:00~ 骨盤調整 C	10:00~ 美姿勢ヨガ R		
	11:30~ アロマリラックス C	11:30~ ベーシック C	11:30~ リンパヨガ C	11:30~ プロジェクション C	11:30~ アロマリラックス R		
	18:30~ アロマリラックス C	18:30~ ボルドブラ E	18:30~ プロジェクション C	18:30~ ベーシック Yo	18:30~ ハタヨガフロー R		
	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	20:00~ アロマリラックス Yo	20:00~ ピラティス H		

★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  
 リラックス
- ★★ リンパ・プロジェクション・  
 デトックス・美姿勢ヨガ・ムーンサ  
 イクル
- ★★★ 骨盤調整・ベーシック・ポ  
 ルドブラ基礎・優しいピラティス・  
 ハタヨガフロー
- ★★★★ボルドブラ・コアヨガ・ピ  
 ラティス
- ★★★★★ヴィンヤサフロー  
 ~今月のプロジェクション~  
 グランドキャニオン



今月のアロマ  
 ユーカリ・ティートリー・スペアミント  
 すっきりグリーン系の香り

担当インストラクター

- C Chiharu Y Yuuko
- E Emi Yo Yoko
- Mo Moe R Rina
- H Hana

※予告なく変更する場合が  
 あります。

HP

