

2017年6月スケジュール

月 火 水 木 金 土 日・祝

体験…体験の方受講可能
 限定…期間限定レッスン

☆…ヨガレッスン強度
 ★…エクササイズレッスン強度
 □…デイチケット利用率

数字…日付
 女性…女性限定

9:00~10:10	
姿勢 ☆☆☆	B ☆

10:00~11:10 SY ☆☆☆		10:00~11:10 アロマ 7.21 女性 ☆ B 14.28 ☆	10:00~11:10 B 8.22 ☆ BD 1.15.29 ☆☆	
	11:00~12:10 体幹 限定 ☆☆☆			11:00~12:10 BD ☆☆
12:00~13:10 ムーン 5.19 女性 ☆ B 12.26 ☆		12:00~13:10 BD 7.21 ☆☆ RS 14.28 ☆☆☆☆	12:00~13:10 くびれ 限定 ☆☆☆	
	13:00~14:10 腸整 限定 ☆☆			13:00~14:10 RS ☆☆☆☆
14:00~15:10 姿勢 ☆☆☆		14:00~15:10 骨盤 ☆☆☆	14:00~15:10 SY ☆☆☆	
	15:00~16:10 SY ☆☆☆			15:00~16:10 体幹 限定 ☆☆☆
16:00~17:10 BD ☆☆		16:00~17:10 くびれ 限定 ☆☆☆	16:00~17:10 姿勢 ☆☆☆	

10:00~11:10 BD ☆☆		SY ☆☆☆	
11:00 12:10 体幹 限定 ☆☆☆		BD ☆☆	
12:00~13:10 B ☆		アロマ 11.25 女性 ☆ くびれ 4.18 限定 ☆☆☆	
13:00~14:10 くびれ 10.24 限定 ☆☆☆ RS 3.17 ☆☆☆☆		特別レッスン	
14:00~15:10 BD ☆☆		骨盤 11.25 ☆☆☆ 姿勢 4.18 ☆☆☆	
15:00~16:10 SY ☆☆☆		B ☆	
16:00~17:10 アロマ 10.24 女性 ☆ ムーン 3.17 女性 ☆		RS 11.25 ☆☆☆☆ SY 4.18 ☆☆☆	

18:00~19:10 BD ☆☆	18:00~19:10 くびれ 6.20 限定 ☆☆☆ 腸整 13.27 限定 ☆☆	18:00~19:10 骨盤 7.21 ☆☆☆ B 14.28 ☆	18:00~19:10 SY 8.22 ☆☆☆ 姿勢 1.15.29 ☆☆☆		姿勢 9.23 ☆☆☆ SY 2.16.30 ☆☆☆	17:00~18:10 腸整 10.24 限定 ☆☆ くびれ 3.17 限定 ☆☆☆		BD ☆☆
19:00~20:10 体幹 限定 ☆☆☆	19:00~20:10 SY 6.20 ☆☆☆ くびれ 13.27 限定 ☆☆☆	19:00~20:10 アロマ 7.21 女性 ☆ 姿勢 14.28 ☆☆☆	19:00~20:10 B 8.22 ☆ BD 1.15.29 ☆☆		くびれ 9.23 限定 ☆☆☆ RS 2.16.30 ☆☆☆☆			
20:00~21:10 RS ☆☆☆☆	20:00~21:10 BD ☆☆	20:00~21:10 特別レッスン	20:00~21:10 骨盤 8.22 ☆☆☆ B 1.15.29 ☆		腸整 9.23 限定 ☆☆ PD 2.16.30 ☆☆☆☆			
	20:50~22:00 姿勢 13.27 ☆☆☆		20:50~22:00 SY 8.22 ☆☆☆		アロマ 9.23 女性 ☆ ムーン 2.16.30 女性 ☆			

体験の方も**全レッスンご受講**いただけます。
レッスン内容は別ページをご確認ください。

ヨガが初めての方へお勧めレッスン

ベーシック (B)



運動量 ★

ヨガの基本、呼吸法からゆっくり行い
やさしいポーズで身体を整えていきます。
慣れるまではベーシックをお勧めします。

アロマヨガ (アロマ)

女性限定



運動量 ★

女性特有の体内リズムを整えていくレッスンです。
ご自分の身体とゆっくり向き合えます。
月経前、月経中でも安心してご受講頂けます。

ベーシックダイエット (BD)



運動量 ★★

基本の呼吸から、より身体を引き締めるポーズ
簡単なエクササイズを行います。
スッキリしたい時にもお勧めのレッスンです。

ムーンアロマヨガ (ムーン)

女性限定



運動量 ★

ラサの究極の癒しをご提供致します。
月のリズムと女性の月経リズムを掛け合わせ
身体と心をリラックスさせていくレッスンです。