

年末年始 レッスンスケジュール

☆…ヨガレッスンの強度
体験…体験の方受講可能

★…エクササイズレッスンの強度
限定…限定レッスン

☐…デイチケット利用枠
女性…女性限定

	25月	26火	27水	28木	29金	30土	2火	3水	4木	5金
9:00						姿勢 ☆☆☆				
10:00	B+ ☆☆☆	mama yoga	B ☆	姿勢 ☆☆☆	体幹 ☆☆☆	SY ☆☆☆		B ☆	姿勢 ☆☆☆	腸整 ☆☆
11:00		SY ☆☆☆				B ☆		SY ☆☆☆		
12:00	BD ☆☆		姿勢 ☆☆☆	RS ☆☆☆☆	B ☆	PD ★★★★	SY ☆☆☆	BD ☆☆	ヨガフロウ ☆☆☆☆☆	美脚 ★★★★
13:00		BD ☆☆				BD ☆☆	B ☆	PD ★★★★		
14:00	くびれ ★★★★		腸整 ☆☆	BD ☆☆	姿勢 ☆☆☆	太陽礼拝 108回	BD ☆☆	腸整 ☆☆	BD ☆☆	SY ☆☆☆
15:00		ヨガフロウ ☆☆☆☆☆				※注 web予約不可	RS ☆☆☆☆	B+ ☆☆☆		
16:00	SY ☆☆☆		骨盤 ★★★★	B ☆	B+ ☆☆☆				B+ ☆☆☆	BD ☆☆
18:00	B ☆	骨盤 ★★★★	SY ☆☆☆	腸整 ☆☆					SY ☆☆☆	B ☆
19:00	美脚 ★★★★	RS ☆☆☆☆	B ☆	SY ☆☆☆						B+ ☆☆☆
20:00	アロマ 女性 ☆	BD ☆☆	体幹 ☆☆☆	ヨガフロウ ☆☆☆☆☆						バランスⅡ ☆☆☆☆☆
20:50		快眠 ☆☆								

※注 12/30(土)108回太陽礼拝は会員様限定の特別レッスンです。web予約不可
14時～約2時間 料金:回数券2回分 定員 15名

常温のスタジオで皆と一緒に太陽礼拝を108回行います。
今年の締めくりに一緒に達成感を味わいませんか？
途中で休んだり、トイレ休憩も取っていただいても構いません。

12月31日、1月1日は休業日です。
休業日のご予約・キャンセルは承れません。
1月2日～5日は特別スケジュールの為、
当日のキャンセルには時間関係なく
キャンセル料が発生いたします。