2024.9.September STUDIO SCHEDULE

火	l.9.Septembe *	*	金	±
3	4	9:30-10:30	9:30-10:30	7
		バレトン→整えヨガ	ヨガ+ストレッチポール	
		前半はバレトンで後半はヨガ	緩めて整えて動きやすい身体づくり	
		***	**	
	14:00-15:00	13:00-14:00	11:00-12:00	10:00-11:00
	バレトン	お悩み解消"整えヨガ"	ヨガ+ストレッチポール	バレトン→整えヨガ
	誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★
	222	14:30-15:30	13:00-20:00	2000
		バレトン	カウンセリング	
		誰でも挑戦できるフィットネス	パーソナルセッション	
		***	7/////	
	18:00-19:00 ヨガ→ヒーリング	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング		
	ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★	運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★		
10	11	12	13	14
		9:30-10:30 バレトン→整えヨガ		
		前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★		
	14:00-15:00	13:00-14:00		10:00-11:00
	バレトン	お悩み解消"整えヨガ"		バレトン→整えヨガ
	誰でも挑戦できるフィットネス	リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど		前半はバレトンで後半はヨガ
	***	★★ 14:30-15:30		***
		バレトン		
		誰でも挑戦できるフィットネス		

	18:00-19:00	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング		
	ヨガ→ヒーリング			
	ョガで土台作り、後半リラックス ★★★	運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★		
17	18	19	20	21
		9:30-10:30 バレトン→整えヨガ	9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール	
		ハレトン→登えョカ	ヨカ + ストレッナホール 緩めて整えて動きやすい身体づくり	
		削手はハレトンで後手はヨカ ★★★★	綾ので登えて動さやすい身体つくり ★★	
	14:00-15:00	13:00-14:00	11:00-12:00	
	バレトン	お悩み解消"整えヨガ"	ヨガ+ストレッチポール	
	誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	
	8888	14:30-15:30	13:00-20:00	
		バレトン	カウンセリング	
		誰でも挑戦できるフィットネス	パーソナルセッション	
	18:00-19:00	**** 18:15-19:15	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
	ョガ→ヒーリング	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング		
	コガ ・ こ 一	運動量多めのヨガ、後半リラックス		
	***	***		
24	25	26	27	28
		9:30-10:30	9:30-10:30	6:30-8:00
		バレトン→整えヨガ	ヨガ+ストレッチポール	ラン+モーニング
		前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	**
	14:00-15:00	13:00-14:00	11:00-12:00	9:00-10:00
	バレトン	お悩み解消"整えヨガ"	ヨガ+ストレッチポール	ヨガ+ストレッチポール
	誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★
	***	★★ 14:30-15:30	13:00-20:00	**
		バレトン	カウンセリング	
		誰でも挑戦できるフィットネス	パーソナルセッション	
		***	ハーノアルセッション	
	18:00-19:00	18:15-19:15		
	ヨガ→ヒーリング	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング		
		18:15-19:15		

ご予約フォーム・店頭からご予約いただけます。 クラス前日の17:00まで受付しております。 公式LINEでは「今週のレッスン情報」を配信しています。お気軽にご登録ください。



