

2024.11.November STUDIO SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3
				9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★		
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★		11:00-12:00 骨盤底筋ヨガ 土台の安定、きれいな姿勢 ★★	14:00-15:00 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	
		18:00-19:00 ヨガ→ヒーリング ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★	13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション		
4	5	6	7	8	9	10
			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 ★★★★	9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	8:30-9:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★		11:00-12:00 骨盤底筋ヨガ 土台の安定、きれいな姿勢 ★★	10:30-11:30 骨盤底筋ヨガ 土台の安定、きれいな姿勢 ★★	
			18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★	13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション		
11	12	13	14	15	16	17
				9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	10:30-11:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	
				11:00-12:00 骨盤底筋ヨガ 土台の安定、きれいな姿勢 ★★		
		18:00-19:00 ヨガ→ヒーリング ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★	13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション		
18	19	20	21	22	23	24
			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 ★★★★	9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★		
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★		11:00-12:00 骨盤底筋ヨガ 土台の安定、きれいな姿勢 ★★		
			18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★	13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション		
25	26	27	28	29	30	
				9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	8:30-9:30 骨盤底筋ヨガ きれいな姿勢、メリハリボディなど ★★	
				11:00-12:00 骨盤底筋ヨガ 土台の安定、きれいな姿勢 ★★	10:30-11:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	
		18:00-19:00 ヨガ→ヒーリング ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★	13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション		

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。



ご予約フォーム



公式LINE