

2025.3.March STUDIO SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9

9:30~	9:30-10:30	8:30-9:30
パーソナルセッション カウンセリング	体幹調整 ストレッチやヨガで体幹を整える	うごかすヨガ

16:30-17:30	13:00~
ゆっくりヨガ	パーソナルセッション カウンセリング

18:15-19:15	18:00-19:00
ヨガ動→ヒーリング (asami)	ゆるめるヨガ

10	11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----	----

9:30~	9:30-10:30	8:30-9:30
パーソナルセッション カウンセリング	体幹調整 ストレッチやヨガで体幹を整える	うごかすヨガ

16:30-17:30	13:00~
ゆっくりヨガ	パーソナルセッション カウンセリング

18:15-19:15	18:00-19:00
ヨガ動→ヒーリング (asami)	ゆるめるヨガ

17	18	19	20	21	22	23
----	----	----	----	----	----	----

9:30-10:30	8:30-9:30
体幹調整 ストレッチやヨガで体幹を整える	うごかすヨガ

13:00~
パーソナルセッション カウンセリング

18:00-19:00
ゆるめるヨガ

24	25	26	27	28	29	30
----	----	----	----	----	----	----

13:00~	9:30-10:30	8:30-9:30
パーソナルセッション カウンセリング	体幹調整 ストレッチやヨガで体幹を整える	うごかすヨガ

16:30-17:30	13:00~
ゆっくりヨガ	パーソナルセッション カウンセリング

18:00-19:00
ゆるめるヨガ

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