

10月スケジュール

Yoga グループレッスン (月曜休み)

火	水	木	金	土	日
10:00-(60分) ★1.5 姿勢改善ヨガ Eri	10:00-(70分) ALL ほぐすヨガ ひいろ	10:00-(70分) ★1.5 アロマフロー ヨガ Tomomi	10:00-(70分) ALL 朝の陰ヨガ Yoko	9:30-(70分) ALL ほぐすヨガ Mari	10:00-(70分) ALL マインドフル ネスヨガ Nahoko ★
13:00-(70分) 産後リカバリー 2ヶ月-6ヶ月 Eri	11:30-(60分) 産後ヨガ&エクサ 3ヶ月-1歳半 ひいろ			11:00-(70分) ★2 ハタヨガ ひいろ	
15:00-(70分) ★1.5 ベーシック ヨガ Eri	18:50-(70分) ★1~1.5 柔軟を高める ヨガ yayoi	19:00-(70分) ★1.5 ベーシック ヨガ Eri	19:00-(70分) ALL 陰ヨガ Mari	14:10-(70分) ★1.5 ヨガ&ピラティス Eri と Mami	16:00-(70分) ALL 陰ヨガ Eri ★
20:00-(70分) ALL マインドフル ネスヨガ Yoko	20:15-(70分) ★1~1.5 筋膜リリース Mari		20:30-(70分) ★1 Flow&Relax Yuriko		

オンライン同時開催 妊婦さん可 ★ 会員紹介限定男性可 ママ＆ベビー

ピラティス・プライベートレッスン 個人レッスン (水曜休み)

	月	火	木	金	土	日
昼	応相談	11:30- 16:30- Eri	15:00- 16:15- 17:30- Eri	13:30- 14:15- 15:30- 17:00- Eri	12:30- Eri	11:30- 13:00- 14:30- Eri
夕 夜	19:00- 20:15- Mami		20:30- Eri		15:30- 16:30- Mami	応相談

各 45 分 6600 円 回数券有

マンスリー会員の方はプライベートレッスン 4500 円 (税込)

【ご予約】 右の QR コードを読み込んで下さい。その他時間はお相談にて

