

2018・2月 岩盤ヨガ タイムテーブル

エステ月曜日以外営業 9:00～

今月のアロマ・・・ラベンダー&イランイラン(自律神経を整える&ホルモンバランスを整える)

★1月よりピラティスダイエットクラスが55分レッスンへ★

日 月 火 水 木 金 土

開店 9:00

9:00～ レッスン9:30～ ～11:00	朝ヨガ MIKA/hika	ピラティス ダイエット HIKARI	デトックス MIKA	アロマde リンパ(クリーム) MEIKA	朝ヨガ hika	ピラティス ダイエット HIKARI	ヴィンヤサ フローヨガ RIEKO
11:00～ レッスン11:30～ ～13:00	ヨガ ストレッチ MIKA/hika	デトックス リンパ(クリーム) HIKARI	ベーシック ヨガ MIKA	アロマ リラックス MEIKA	ストレッチ hika	ダイエット ストレッチ HIKARI	リラックス HARUNA
13:00～ レッスン13:30～ ～15:00	デトックス hika/AKIKO		肩凝り解消 ヨガエクサ JUMI	骨盤調整 JUMI	リラックス HARUNA	肩甲骨ヨガ HARUNA	骨盤調整 HARUNA
15:00～ レッスン15:30～ ～17:00	ストレッチ hika/AKIKO		15:00～	15:00～	15:00～		
17:00～ レッスン18:00～ ～19:00			岩盤浴	岩盤浴 ～18:00	岩盤浴		
18:00～ レッスン19:00～ ～20:00		シェイプ ヨガ RIEKO		脂肪燃焼系 ダイエット MIKA		2.16日 アロマリラックス RIEKO	ヨガ ストレッチ MIKA
19:00～ レッスン19:30～ ～21:00	11日のみ開催 60分ヨガ♪ RIEKO		～21:00		～21:00		
20:00～ レッスン21:00～ ～22:00		アロマ リラックス RIEKO	13.27日 リンパ(クリーム) RIEKO	リラックス MIKA	8.22日 ヴィンヤサフロー RIEKO	2.16日 シェイプヨガ RIEKO	むくみ改善 ヨガ MIKA

※リンパのクラスはクリームを使用します。お手持ちのクリームをお持ち下さい。¥400で販売もしております。

◆インストラクターやレッスン内容の変更がある場合がございます。詳しくはオンライン予約をご確認ください。

☆レッスン中や施術中で電話に出られない場合がございます。折り返しお電話致しますのでご了承くださいませ。

☆キャンセルのご連絡はレッスン開始の1時間前までをお願いいたします。

☆他のお客様のご迷惑になりますので、無断キャンセルはおやめください。



←←← 24時間予約可能なネット予約システムは
こちらからどうぞ♪

TEL 0463-34-0393
メールアドレス info-j@tbs-j.net

2018・2月 3階常温ヨガ【75分】スケジュール

日 月 火 水 木 金 土

※レッスン開始10分前に1階フロントにて受付をお済ませ下さい

				1	2	3
				9:30～ 朝ヨガ HARUNA	10:00～ アクティブ 肩甲骨はがし HARUNA	9:30～ ウエスト シェイプ JUMI
					19:00～ キャンドルヨガ MIKA	15:00～ インナービューティ RIEKO
4	5	6	7	8	9	10
		13:30～ ハタヨガ MIKA	9:30～ ウエスト シェイプ JUMI	9:30～ 朝ヨガ HARUNA	10:00～ アクティブ 肩甲骨はがし HARUNA	9:30～ ウエスト シェイプ HARUNA
					19:00～ キャンドルヨガ MIKA	11:00～ インナービューティ RIEKO
11	12	13	14	15	16	17
8:00～ 朝ヨガ MIKA	9:30～ 骨盤調整 HARUNA	13:30～ パワーヨガ MIKA		9:30～ 朝ヨガ HARUNA	10:00～ アクティブ 肩甲骨はがし HARUNA	9:30～ ウエスト シェイプ JUMI
9:45～ やさしいパワーヨガ MIKA				15:00～ バレエストレッチ HIKARI	19:00～ キャンドルヨガ MIKA	15:00～ インナービューティ RIEKO
18	19	20	21	22	23	24
		13:30～ ハタヨガ MIKA	9:30～ ウエスト シェイプ JUMI	9:30～ 朝ヨガ HARUNA	10:00～ アクティブ 肩甲骨はがし HARUNA	9:30～ ウエスト シェイプ HARUNA
					19:00～ キャンドルヨガ MIKA	11:00～ インナービューティ RIEKO
25	26	27	28			
8:00～ 朝ヨガ MIKA	9:30～ 骨盤調整 HARUNA	13:30～ パワーヨガ MIKA				
9:45～ やさしい パワーヨガ MIKA						