

# 2017・12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・・・ローズマリー(血行を促し、体を温める。集中力アップ。)

☆今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	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	ヴァンヤサ フローヨガ RIEKO
11:00～ レッスン11:30～ ～13:00	アロマ リラックス MIKA	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	骨盤調整 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	筋膜 ローラー 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		コアトレヨガ SATOMI	骨盤調整 MIKA
19:00～ レッスン19:30～ ～21:00	7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	9.30日のみ ヴァンヤサフロー RIEKO	リラックス MIKA	4.25日のみ ヴァンヤサフロー RIEKO	月礼拝 SATOMI	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。

☆キャンセルのご連絡はレッスン開始の1時間前までにお願いいたします。

☆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・1月 3階常温ヨガ スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 9:00～ 朝ヨガ SATOMI	5 19:00～ キャンドルヨガ MIKA	6 11:00～ インナー ビューティーヨガ RIEKO
7	8	9 13:30～ ハタヨガ MIKA	10 9:00～ ウエスト シェイプ JUMI	11 9:00～ 朝ヨガ SATOMI	12 19:00～ キャンドルヨガ MIKA	13 15:00～ インナー ビューティーヨガ RIEKO
		15:30～ 体が硬い人の ゆるヨガ RIEKO	15:00～ インナー ビューティーヨガ RIEKO			
14	15	16 13:30～ ハタヨガ MIKA	17	18 9:00～ 朝ヨガ SATOMI	19 19:00～ キャンドルヨガ MIKA	20 9:00～ ウエスト シェイプ JUMI
21	22	23 15:30～ 体が硬い人の ゆるヨガ RIEKO	24 9:00～ ウエスト シェイプ JUMI	25 9:00～ 朝ヨガ SATOMI	26	27 15:00～ インナー ビューティーヨガ RIEKO
28 9:00～ 朝ヨガ MIKA	29	30 13:30～ ハタヨガ MIKA	31			
11:00～ お正月太り リセットヨガ MIKA						