

# 2019・1月 レッスンスケジュール



	30	31	1	2	3	4	5	
9:30						太陽礼拝	デトックスヨガ	
11:30	冬休みヨガ	冬休みヨガ	冬休みヨガ	冬休みヨガ	冬休みヨガ	デトックス	肩こり解消	
13:30						姿勢美人	リラックス	
19:00	1月より、リンパレッスンがクリーム付きになります(^O^)持参もOK! 岩盤浴は・火15:00~21:00・水15:00~18:00・木15:00~21:00							シェイプヨガ
21:00						デトックスヨガ	むくみ改善	
	6	7	8	9	10	11	12	
9:30	朝ヨガ	ピラティス	脂肪燃烧	10:30 美筋ヨガ	朝ヨガ	10:30 ピラティス	リンパ(60分) (クリーム付き)	
11:30	肩こり解消	美容リンパ60分 (クリーム付き)	リラックス		ストレッチ		腰痛ヨガ体操	
13:30	アロマリラックス		肩こり解消	デトックス	アロマリラックス	筋調整ヨガ	ヴァイヤサフロー	
15:30	脂肪燃烧							
19:00		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧			脂肪燃烧	
21:00		アロマリラックス	インナーシェイプヨガ	デトックス			むくみ改善	
	13	14	15	16	17	18	19	
9:30	リンパ(60分) (クリーム付き)	ピラティス	骨盤シェイプ	10:30 美筋ヨガ	店休	ピラティス	脂肪燃烧	
11:30	骨盤調整	美容リンパ60分 (クリーム付き)				美容リンパ60分 (クリーム付き)	骨盤シェイプ	
13:30	デトックス		肩こり解消	リラックス		姿勢美人		
19:00		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧			骨盤調整	
21:00		アロマリラックス	リンパドレナージュ	デトックス		デトックスヨガ	ムーンサイクルヨガ	
	20	21	22	23	24	25	26	
9:30	インナーシェイプヨガ	ピラティス	脂肪燃烧	10:30 美筋ヨガ	朝ヨガ	10:30 ピラティス	デトックスヨガ	
11:30	骨盤コンディショニング	美容リンパ60分 (クリーム付き)	経絡調整ヨガ (内臓を整える)		ストレッチ		肩こり解消	
13:30	デトックス		肩こり解消	リンパ(60分) (クリーム付き)	アロマリラックス	筋調整ヨガ	ヴァイヤサフロー	
19:00		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧	タイマッサージ 無料体験デー		デトックス	
21:00		アロマリラックス	インナーシェイプヨガ	デトックス			腰痛ヨガ体操	
	27	28	29	30	31			
9:30	筋膜ローラー	ピラティス	骨盤シェイプ	10:30 美筋ヨガ	店休	担当インストラクター等詳しくは オンライン予約サイトをご確認ください！ 		
11:30	デトックス	美容リンパ60分 (クリーム付き)						
13:30	ムーンサイクルヨガ		肩こり解消	デトックス				
19:00		インナーシェイプヨガ ↓(クリーム付き)		脂肪燃烧				
21:00		リンパドレナージュ	アロマリラックス	デトックス				