

2019・3月 レッスンスケジュール



日
31

月

火

水

木

金
1

土
2

9:30	シェイプヨガ					10:30	デトックスヨガ
		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！				ピラティスdiet	
11:30	姿勢美人ヨガ						肩こり解消
13:30	骨盤調整					姿勢美人ヨガ	
19:00							デトックスヨガ
21:00	リンパレッスンはクリーム付きとなります(〇)持参もOK! 岩盤浴は・火15:00~21:00・水15:00~18:00・木15:00~21:00						肩こり解消



3

4

5

6

7

8

9

9:30		ピラティスdiet	脂肪燃焼	10:30		ピラティスdiet	脂肪燃焼
				美筋ヨガ			
11:30		美容リンパ60分				美容リンパ60分	むくみ改善
13:30	店休		筋膜ローラー	デトックス	店休	姿勢美人ヨガ	
19:00		インナーシェイプヨガ		脂肪燃焼ヨガ			インナーシェイプヨガ
21:00		アロマリラックス		デトックスヨガ			アロマリラックス

7:30	10 早朝ヨガ	11	12	13	14	15	16
9:30	脂肪燃焼ヨガ	ピラティスdiet	骨盤シェイプ	10:30	朝ヨガ	10:30	デトックスヨガ
				美筋ヨガ		ピラティスdiet	
11:30	筋膜ローラー	美容リンパ60分			骨盤調整		骨盤シェイプ
13:30	腰痛ヨガ体操		腰痛ヨガ体操	リラックス	脂肪燃焼ヨガ	姿勢美人ヨガ	
19:00		インナーシェイプヨガ		脂肪燃焼ヨガ			骨盤調整
21:00		アロマリラックス		デトックスヨガ			ムーンサイクルヨガ

9:30	骨盤シェイプ	ピラティスdiet		10:30		ピラティスdiet	脂肪燃焼
				美筋ヨガ			
11:30	アロマリラックス	美容リンパ60分				美容リンパ60分	肩こり解消
13:30	デトックスヨガ		店休	リンパ(60分)	店休	姿勢美人ヨガ	リラックス
19:00		インナーシェイプヨガ		脂肪燃焼ヨガ			デトックスヨガ
21:00		アロマリラックス		デトックスヨガ			リンパ(60分)

9:30	アロマリラックス	ピラティスdiet	骨盤シェイプ	10:30	朝ヨガ	10:30	デトックスヨガ
				美筋ヨガ		ピラティスdiet	
11:30	デトックスヨガ	美容リンパ60分			骨盤調整		骨盤シェイプ
13:30	姿勢美人ヨガ		肩こり解消	腰痛ヨガ体操	脂肪燃焼ヨガ	姿勢美人	
15:30	むくみ改善						
19:00		インナーシェイプヨガ		脂肪燃焼ヨガ			姿勢美人
			ピラティス20時				
21:00		アロマリラックス		デトックスヨガ			むくみ改善