

# 2019・4月 レッスンスケジュール



日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6		
9:30	ピラティスdiet	骨盤シェイプ	10:30 美筋ヨガ	店休	10:30 ピラティスdiet	デトックスヨガ		
11:30	美容リンパ60分					肩こり解消		
13:30		デトックスヨガ	リラックス			セルフケアヨガ		
19:00	インナーシェイプヨガ		脂肪燃焼ヨガ				腰痛ヨガ体操	
21:00	アロマリラックス		デトックスヨガ				肩こり解消	
	7	8	9		10	11	12	
9:30	セルフケアヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃焼	10:30 美筋ヨガ	朝ヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃焼	
11:30	姿勢美人ヨガ	美容リンパ60分			骨盤調整	美容リンパ60分	むくみ改善	
13:30	骨盤調整		リラックス	セルフケアヨガ	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			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)	
7:30	14 早朝ヨガ	15	16	17	18	19	20	
9:30	脂肪燃焼ヨガ	ピラティスdiet	骨盤シェイプ	10:30 美筋ヨガ	店休	10:30 ピラティスdiet	デトックスヨガ	
11:30	デトックスヨガ	美容リンパ60分						骨盤シェイプ
13:30	アロマリラックス		デトックスヨガ	姿勢美人ヨガ			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
	21	22	23	24		25	26	27
9:30	デトックスヨガ	店休	脂肪燃焼	10:30 美筋ヨガ	朝ヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃焼	
11:30	筋膜ローラー				骨盤調整	美容リンパ60分	肩こり解消	
13:30	骨盤調整 姿勢美人ヨガ			リラックス	リンパ(60分)	脂肪燃焼ヨガ	姿勢美人ヨガ	セルフケアヨガ
19:00					脂肪燃焼ヨガ			腰痛ヨガ体操
21:00					デトックスヨガ			リラックス
	28		29	30				
9:30	デトックスヨガ	ピラティスdiet	骨盤シェイプ	 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	脂肪燃焼ヨガ	美容リンパ60分						
13:30	アロマリラックス		デトックスヨガ					
15:30								
19:00		インナーシェイプヨガ	ピラティス20時	お気をつけください！！ 今月から夜レッスンは18:30～20:30～開始となります。				
21:00		アロマリラックス						