

2019・6月 レッスンスケジュール



チケット有りで1500円キャンペーンは今月まで！！期限の確認を(^o^)


〈岩盤浴〉火・木15時～21時 水15時～18時

日 月 火 水 木 金 土

開始時間

30

1

9:30	陰ヨガ						脂肪燃烧ヨガ
11:30	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！					デトックスヨガ
13:30	アロマリラックス						
18:30							姿勢美人ヨガ
20:30							ムーンサイクルヨガ

2 3 4 5 6 7 8

9:30	セルフケアヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ	10:30 美筋ヨガ	朝ヨガ	ピラティスdiet	デトックスヨガ
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	陰ヨガ
13:30	骨盤調整		骨盤シェイプ	セルフケアヨガ	リズムストレッチ	姿勢美人ヨガ	
18:30		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧ヨガ			むくみ改善
20:30		アロマリラックス		デトックスヨガ			脂肪燃烧ヨガ

7:30 9早朝ヨガ 10 11 12 13 14 15

9:30	脂肪燃烧ヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ	10:30 美筋ヨガ	店休	10:30 ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ
11:30	リンパ(60分)	美容リンパ60分					デトックスヨガ
13:30	デトックスヨガ		デトックスヨガ	リラックスヨガ			姿勢美人ヨガ
18:30		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧ヨガ			骨盤調整
20:30		アロマリラックス		デトックスヨガ			ムーンサイクルヨガ

16 17 18 19 20 21 22

9:30	シェイプヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ	10:30 美筋ヨガ	朝ヨガ	ピラティスdiet	骨盤シェイプ
11:30	リンパ(60分)	美容リンパ60分			骨盤調整	美容リンパ60分	リラックス
13:30	姿勢美人ヨガ		リラックス	陰ヨガ	リズムストレッチ	姿勢美人ヨガ	セルフケアヨガ
15:30	月礼拝						
18:30		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧ヨガ			骨盤調整
20:30		アロマリラックス		デトックスヨガ			リラックス

23 24 25 26 27 28 29

9:30	骨盤シェイプ	ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ	10:30 美筋ヨガ	店休	10:30 ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ
11:30	デトックスヨガ	美容リンパ60分					デトックスヨガ
13:30	アロマリラックス		デトックスヨガ	リンパ(60分)			姿勢美人ヨガ
15:30							
18:30		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧ヨガ			シェイプヨガ
20:30		アロマリラックス		デトックスヨガ			陰ヨガ