

2016・9月 岩盤ヨガ タイムテーブル

岩盤浴ヨガ 今月は無休で営業致します。

フェイシャルエステ・ボディマッサージ・筋膜リリース 月曜定休日 お時間はこちらをご覧ください

開店 9:00	日	月	火	水	木	金	土	
9:00～ レッスン9:30～ ～11:00	リラックス /リンパ MEIKA	リフレッシュ ヨガ YUI	ピラティス ダイエット HIKARI	リラックス HARU	リフレッシュ ヨガ YUI	ヨガ ストレッチ HARU	肩甲骨 ヨガ HARUNA	筋膜リリース /リンパ JUMI
11:00～ レッスン11:30～ ～13:00	骨盤 MEIKA	アロマヨガ レモンの香り YUI	ピラベシク /骨気リンパ HIKARI	デトックス ヨガ HARU	ヨガ ストレッチ YUI	ボディメイク ヨガ HARU	リラックス HARUNA	骨盤 HARUNA/YUI
13:00～ レッスン13:30～ ～15:00	デトックス ヨガ HARU	ヨガ ストレッチ HARU	19日のみ 9:00～ 肩甲骨ヨガ HARUNA	肩甲骨 ヨガ HARUNA	デトックス ヨガ HARU	骨盤 HARUNA	ヨガ ストレッチ JUMI	リラックス /肩甲骨 HARUNA/YUI
15:00～ レッスン15:30～ ～17:00	リラックス HARU	デトックス ヨガ HARU	11:00～ リラックス HARUNA	15:00～ 岩盤浴	15:00～ 岩盤浴	15:00～ 岩盤浴		
17:00～ レッスン18:00～ ～19:00				岩盤浴 ～18:00	岩盤浴 ～18:00	岩盤浴 ～18:00		ビクラム AKIKO
18:00～ レッスン19:00～ ～20:00			ボディメイク ヨガ HARU		ダイエット ヨガ AKIKO		リラックス YUI	
19:00～ レッスン20:00～ ～21:00				～21:00		～21:00		リラックス AKIKO
20:00～ レッスン21:00～ ～22:00			デトックス ヨガ HARU		ヒーリング AKIKO		アロマヨガ (レモンの香り) YUI	

- アロマヨガ ★ アロマの香りの中でリラックスしながら全身を緩やかに動かすクラス
- リラックスヨガ ★ ヨガ初心者、これから運動を始めたい方に。
- ヒーリングヨガ ★ ヨガならではの呼吸法で自律神経を整える、ゆる～いヨガ。
- ビクラムヨガ ★ 身体が固い方に。柔軟性を高めるヨガ。
- リンパマッサージ ★ マッサージクリームを使用した、エステティシャン指導によるセルフマッサージ。
- 骨盤調整ヨガ ★★ 気になるカラダの歪みを整えるクラス
- ダイエットヨガ ★★ 体幹を鍛えて全身の筋力UP。ボディラインを美しく。
- ヨガストレッチ ★★ 岩盤ヨガに慣れてきた方。リラックスヨガでは物足りない方に。
- 筋膜リリース ★★ ヨガローラーを使いながら全身のセルフ筋膜リリース。
- デトックスヨガ ★★ 代謝をあげて全身のデトックスを促す。
- ボディメイクヨガ ★★ 女性らしいしなやかで柔らかい筋肉を作り、美しいスタイルに。
- 肩甲骨ヨガ ★★ 肩甲骨、肩回りを動かして、スッキリ背中美人！薄着の季節に。
- ピラティスベーシック ★★ ピラティス基本のエクササイズ。女性らしい綺麗な筋肉を。
- 骨気(コルキ)リンパピラティス ★★ マッサージクリームを使って、小顔効果とむくみをとるリンパマッサージ。
- ピラティスダイエット ★★ 身体の奥の体幹(コア)を意識して、女性らしいメリハリのある体に。

★各クラスのインストラクターは予告なく変更する場合がございます。

☆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ませ。
☆キャンセルのご連絡はレッスン開始の1時間前までお願いいたします。



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

2016・9月 岩盤ヨガ タイムテーブル

岩盤浴ヨガ 今月は無休で営業致します。

フェイシャルエステ・ボディマッサージ・筋膜リリース 月曜定休日 お時間はこちらでご相談ください

開店 9:00	日	月	火	水	木	金	土	
9:00～ レッスン9:30～ ～11:00	リラックス /リンパ MEIKA	リフレッシュ ヨガ YUI	ピラティス ダイエット HIKARI	リラックス HARU	リフレッシュ ヨガ YUI	ヨガ ストレッチ HARU	肩甲骨 ヨガ HARUNA	筋膜リリース /リンパ JUMI
11:00～ レッスン11:30～ ～13:00	骨盤 MEIKA	アロマヨガ レモンの香り YUI	ピラベシク /骨気リンパ HIKARI	デトックス ヨガ HARU	ヨガ ストレッチ YUI	ボディメイク ヨガ HARU	リラックス HARUNA	骨盤 HARUNA/YUI
13:00～ レッスン13:30～ ～15:00	デトックス ヨガ HARU	ヨガ ストレッチ HARU	19日のみ 9:00～ 肩甲骨ヨガ HARUNA	肩甲骨 ヨガ HARUNA	デトックス ヨガ HARU	骨盤 HARUNA	ヨガ ストレッチ JUMI	リラックス /肩甲骨 HARUNA/YUI
15:00～ レッスン15:30～ ～17:00	リラックス HARU	デトックス ヨガ HARU	11:00～ リラックス HARUNA	15:00～ 岩盤浴	15:00～ 岩盤浴	15:00～ 岩盤浴		
17:00～ レッスン18:00～ ～19:00				岩盤浴 ～18:00	岩盤浴 ～18:00	岩盤浴 ～18:00		ビクラム AKIKO
18:00～ レッスン19:00～ ～20:00			ボディメイク ヨガ HARU		ダイエット ヨガ AKIKO		リラックス YUI	
19:00～ レッスン20:00～ ～21:00				～21:00		～21:00		リラックス AKIKO
20:00～ レッスン21:00～ ～22:00			デトックス ヨガ HARU		ヒーリング AKIKO		アロマヨガ (レモンの香り) YUI	

- アロマヨガ ★ アロマの香りの中でリラックスしながら全身を緩やかに動かすクラス
- リラックスヨガ ★ ヨガ初心者、これから運動を始めたい方に。
- ヒーリングヨガ ★ ヨガならではの呼吸法で自律神経を整える、ゆる～いヨガ。
- ビクラムヨガ ★ 身体が固い方に。柔軟性を高めるヨガ。
- リンパマッサージ ★ マッサージクリームを使用した、エステティシャン指導によるセルフマッサージ。
- 骨盤調整ヨガ ★★ 気になるカラダの歪みを整えるクラス
- ダイエットヨガ ★★ 体幹を鍛えて全身の筋力UP。ボディラインを美しく。
- ヨガストレッチ ★★ 岩盤ヨガに慣れてきた方。リラックスヨガでは物足りない方に。
- 筋膜リリース ★★ ヨガローラーを使いながら全身のセルフ筋膜リリース。
- デトックスヨガ ★★ 代謝をあげて全身のデトックスを促す。
- ボディメイクヨガ ★★ 女性らしいしなやかで柔らかい筋肉を作り、美しいスタイルに。
- 肩甲骨ヨガ ★★ 肩甲骨、肩回りを動かして、スッキリ背中美人！薄着の季節に。
- ピラティスベーシック ★★ ピラティス基本のエクササイズ。女性らしい綺麗な筋肉を。
- 骨気(コルキ)リンパピラティス ★★ マッサージクリームを使って、小顔効果とむくみをとるリンパマッサージ。
- ピラティスダイエット ★★ 身体の奥の体幹(コア)を意識して、女性らしいメリハリのある体に。

★各クラスのインストラクターは予告なく変更する場合がございます。

☆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ませ。
☆キャンセルのご連絡はレッスン開始の1時間前までをお願いいたします。



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



