

2022



AROMA YOGA STUDIO SHRI

Studio Lesson Schedule



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
<p>このスケジュールをベースに みゆきのクラスが随時追加されます。 みゆきのレッスンスケジュールは 公式LINEにて最新に更新し配信しております。 LINE登録をご希望の方は みゆきまでご連絡ください。</p>			10:00-11:10 【リラックス】 肩こり・猫背 ★2 とも チケット(1回) 体験(1100円)	10:00-11:10 【美ボディ】 背中引締め ★4 あや チケット(1回) 体験(1100円)		
6	7	8	9	10	11	12
10:00-11:10 【リラックス】 肩こり・猫背 ★2 とも チケット(1回) 体験(1100円)			10:00-11:15 【ヴィンヤサ】 代謝アップ・脚力 ★5 とも チケット(1回) 体験(1100円)	<p>運動量は ★1~★5まで。 レベルではありません。 全てのクラスに どなたでも参加できます。</p>		
13	14	15	16	17	18	19
10:00-11:15 【インナーフロー】 体幹強化・腹筋 ★4 とも チケット(1回) 体験(1100円)		10:00-11:30 【月礼拝】 全身の巡り・骨盤 ★5 あや チケット(1.5回) 体験(2200円)	10:00-11:10 【リラックス】 肩こり・猫背 ★2 とも チケット(1回) 体験(1100円)			
20	21	22	23	24	25	26
10:00-11:10 【リラックス】 肩こり・猫背 ★2 とも チケット(1回) 体験(1100円)	<p>ZOOMオンラインレッスンは 当面の間お休みさせていただきます。 待ってくださった方には 画面での再開が果たせず悔しいです。 ご迷惑をおかけし申し訳ございません・・・</p>			10:00-11:10 【ベーシック】 骨盤調整 ★3 あや チケット(1回) 体験(1100円)		
27	28	29	30	◆スケジュールの見方◆		
10:00-11:15 【インナーフロー】 体幹強化・腹筋 ★4 とも チケット(1回) 体験(1100円)		10:00-11:10 【美ボディ】 背中引締め ★4 あや チケット(1回) 体験(1100円)	10:00-11:10 【リラックス】 肩こり・猫背 ★2 とも チケット(1回) 体験(1100円)	← 時間		
				← クラス		
				← テーマ		
				← ★運動量 インストラクター		
				← チケット回数		
				← 体験料金		

《料金》

■7回チケット 11000円

■3回チケット 5500円

■体験後にチケットなしのご参加を「ドロップイン」といいます

ドロップイン ●70分・75分クラス 2200円 ●90分クラス 3300円