

2021.04 AROMA YOGA STUDIO SHRI

STUDIO Lesson Schedule



月	火	水	木	金	土
<p>少しずつ暖かな日が増え、動きやすくなる春 滞っていた老廃物や水分が流れる 心地のいいヨガで体調を整えていきましょう</p>			1	2	3
			10:00-11:15 ヴィンヤサフロー ★★★	10:00-11:10 リラックス ★☆☆	10:00-11:10 美ボディ(くびれ) ★★★
5	【6】夜	7	8	9	10
10:00-11:10 リラックス ★☆☆	18:30-19:45 ヴィンヤサフロー ★★★	10:00-11:10 骨盤リラックス ★☆☆	女性らしい しなやかな ボディ作りに♡	10:00-11:10 月礼拝 ★★★	10:00-11:15 リラックスフロー ★★★
12	13	14	15	16	17
10:00-11:15 リラックスフロー ★★☆	骨盤内から ポカポカです	10:00-11:10 骨盤リラックス ★☆☆	10:00-11:15 ヴィンヤサフロー ★★★	10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★☆	10:00-11:10 美ボディ(ヒップ) ★★☆
19	【20】夜	21	22	23	24
10:00-11:10 リラックス ★☆☆	18:30-19:45 リラックスフロー ★★★	10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★★	【祝日営業いたします】 動いてリフレッシュしたいみなさま 集まってください♡		10:00-11:15 リラックスフロー ★★★
26	27	28	29	30	
10:00-11:15 リラックスフロー ★★★	呼吸・心・体 つながる心地良い 時間です	10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★★	10:00-11:15 ヴィンヤサフロー ★★★	10:00-11:10 骨盤リラックス ★☆☆	