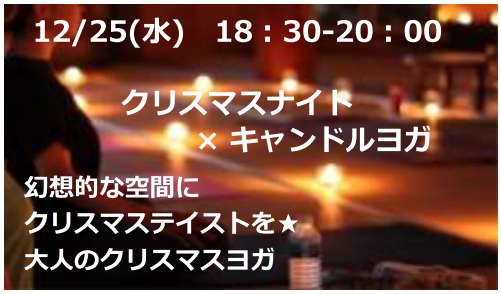
2019/12

AROMA YOGA STUDIO SHRI
《 Lesson Schedule 》

月	火	水	木	金	土
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 リフレッシュ	みゆき 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 スロー	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 キレイ	みゆき 10:00-11:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回)	あや 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 ベーシック	みゆき 10:00-11:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回)
↑ マットの上を ぐるぐる 楽しい旅♪	みゆき 13:00-14:10 リラックス	みゆき 18:30-20:00 美ボディ くびれ 90分(1.5回)	みゆき 18:15-18:45 体幹 19:00-20:10 キレイ	あやか 18:15-18:45 コアビギナー 19:00-20:10 インナーフロー	運動量 ★★★☆☆ リラックス度 ★★★★☆
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
あやか 10:00-11:30 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 スロー	みゆき 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 ベーシック	あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 インナーフロー	あや 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 リラックス	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 キレイ
↑ 毎月参加が おすすめです☆	みゆき 13:00-14:10 ベーシック	あやか 18:30-20:00 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消	みゆき 18:15-18:45 ヒップ 19:00-20:10 ヴィンヤサ	みゆき 18:15-18:45 太陽礼拝 19:00-20:10 リラックス	←19：00- 「腸マッサージ」 をしながら お腹スッキリ
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
みゆき 10:00-11:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回)	みゆき 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 リラックス	あや 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 スロー	●CLOSE●	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 ベーシック	あや 10:00-11:30 背中美人＋ リラックス 90分(1.5回)
気持ちいいのに ウエスト周り への効果大★	みゆき 13:00-14:10 キレイ	みゆき 18:30-20:00 パワー 90分(1.5回) 体幹×yoga	体幹を鍛える 力強いヨガ！ 内側から燃えます	あやか 18:15-18:45 コアビギナー 19:00-20:10 スロー	↑ 肩こりや猫背を 改善して 美姿勢♡
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
あやか 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 インナーフロー	みゆき 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 キレイ	あや 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 リラックス	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 ヴィンヤサ	全員 10:00-12:00 120分(1.5回) ヨガオサメ	●CLOSE● よいおとしを♡
←←	やさしい♡ ブログ更新 してます	みゆき 18:30-20:00 キャンドルヨガ 90分(1.5回) ★スロー★	あやか 18:15-18:45 コアビギナー 19:00-20:10 リフレッシュ	一年の感謝を込めて♡ 色々ありの120分・休憩しつつ SHRIメンバー全員でガイドいたします!! あやか・あや・ゆみこ・みゆき	
30	**31**				
●CLOSE●	●CLOSE●				

●スタジオドアオープンは
　レッスン開始時刻１５分前です
●万が一キャンセルをされる場合は
　お早めにご連絡ください
●お顔が分からない程度の
レッスン風景を撮影させていただきます
●できるだけ空腹の状態が
　気持ちよくできます



休み中も【ご予約】は
お気軽にご連絡くださいませ

2019年も
ご愛顧いただき
ありがとうございました。

スタジオは
12月28日～１月6日まで
お休みさせていただきます。
１月7日(火)から営業です。
来年も宜しくお願い致します。