

2019/02



AROMA YOGA STUDIO SHRI

《 Lesson Schedule 》

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>●スタジオドアオープンはレッスン開始時刻15分前です</p> <p>●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</p> <p>●香水のご使用はアロマヨガを十分に楽しめないことがあるためご遠慮ください</p> <p>●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</p> <p>ホームページコードです→→ レッスン風景やお知らせを更新中</p>				<p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>10:00-11:10 インナーフロー</p> <p>18:15-18:45 ヒップ</p> <p>19:00-20:10 スロー</p>	●CLOSE●
<p>あやか★一年記念 スペシャルリラックス</p> <p>SHRIでクラスを持ち一年経ちました。 みなさまへの感謝の90分クラス。 アロマのミニギフト付きです♡</p>					
4	5	6	7	8	9
<p>あやか</p> <p>10:00-11:30 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消</p>	<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>10:00-11:10 ベーシック</p>	<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>10:00-11:10 リラックス</p>	<p>あやか</p> <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>10:00-11:10 リフレッシュ</p>	<p>あや</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 スロー</p>	
<p>毎月参加がおすすめ です!</p>	<p>みゆき</p> <p>13:00-14:10 リラックス</p>	<p>みゆき</p> <p>18:30-20:00 パワー 90分(1.5回) 体幹×yoga</p>	<p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 体幹</p> <p>19:00-20:10 キレイ</p>	<p>あやか</p> <p>18:30-20:00 スペシャル リラックス 90分(1.5回)</p>	<p>みゆき</p> <p>13:15-13:45 ヒップ</p> <p>14:00-15:10 リラックス</p>
11	12	13	14	15	16
●CLOSE●	<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>10:00-11:10 リラックス</p> <p>みゆき</p> <p>13:00-14:10 スロー</p>	<p>あやか</p> <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>10:00-11:10 スロー</p> <p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 体幹</p> <p>19:00-20:10 ベーシック</p>	<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>10:00-11:10 キレイ</p> <p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 ヒップ</p> <p>19:00-20:10 ヴィンヤサ</p>	<p>あや</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 ベーシック</p> <p>あやか</p> <p>18:15-18:45 太陽礼拝</p> <p>19:00-20:10 リラックス</p>	●CLOSE●
18	19	20	21	22	23
<p>あやか</p> <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>10:00-11:10 ベーシック</p>	<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>10:00-11:10 スロー</p> <p>みゆき</p> <p>13:00-14:10 リラックス</p>	<p>あや</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 リラックス</p> <p>あやか</p> <p>18:15-18:45 コアビギナー</p> <p>19:00-20:10 インナーフロー</p>	<p>あやか</p> <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>10:00-11:10 リフレッシュ</p> <p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 体幹</p> <p>19:00-20:10 キレイ</p>	<p>あやか</p> <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>10:00-11:10 インナーフロー</p> <p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 ヒップ</p> <p>19:00-20:10 スロー</p>	<p>みゆき</p> <p>13:15-13:45 コアビギナー</p> <p>14:00-15:10 キレイ</p>
25	26	27	28		
<p>みゆき</p> <p>10:00-11:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回)</p>	<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>10:00-11:10 スロー</p> <p>みゆき</p> <p>13:00-14:10 キレイ</p> <p>やさしい♡</p>	<p>あや</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 ベーシック</p> <p>あやか</p> <p>18:15-18:45 コアビギナー</p> <p>19:00-20:10 リフレッシュ</p>	<p>あやか</p> <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>10:00-11:10 リラックス</p> <p>みゆき</p> <p>18:30-20:00 キャンドルヨガ 90分(1.5回) ★スロー★</p>	<p>色々な組み合わせ(セット)をお楽しみください!!</p> <p>月に一度は【セットの日】をつくりませんか</p> <p>セットポイントを貯めて... ご健康とともにスタジオからのプレゼントをぜひお受け取りください</p>	
<p>運動量 ★★★★☆</p> <p>リラックス度 ★★★★☆</p>					