

2019/07



AROMA YOGA STUDIO SHRI 《 Lesson Schedule 》

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
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 ベーシック	あやか 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 スロー	みゆき 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 キレイ	あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 リラククス	あやか 10:00-11:30 背中美人+ リラククス 90分(1.5回)
★ 毎月参加が おすすめ です!	みゆき 13:00-14:10 リラククス	みゆき 18:30-20:00 美ボディ くびれ 90分(1.5回)	あやか 18:15-18:45 太陽礼拝 19:00-20:10 リフレッシュ	みゆき 18:15-18:45 コアビギナー 19:00-20:10 スロー	★ あや先生 土曜【初登場】
8	9	10	11	12	13
みゆき 10:00-11:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回)	あやか 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 インナーフロー	あやか 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 ベーシック	みゆき 09:15-09:45 体幹 10:00-11:10 ヴィンヤサ	あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 スロー	あやか 10:00-11:30 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消
★ 運動量 ★★★★☆ リラククス度 ★★★★☆		あやか 18:15-18:45 コアビギナー 19:00-20:10 リフレッシュ	みゆき 18:30-20:00 パワー 90分(1.5回) 体幹×yoga	みゆき 18:15-18:45 ヒップ 19:00-20:10 リラククス	★ 今月の 土曜日は 《毎週営業》
15	16	17	18	19	20
●CLOSE● 	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 リラククス 13:00-14:10 キレイ やさしい♡	あやか 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 ベーシック 18:15-18:45 体幹 19:00-20:10 キレイ	●AM CLOSE● 18:15-18:45 太陽礼拝 19:00-20:10 インナーフロー	あやか 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 スロー 18:30-20:00 キャンドルヨガ 90分(1.5回) ★スロー★	★ ぜひ ご活用 ください♡ 13:15-13:45 ヒップ 14:00-15:10 リラククス
22	23	24	25	26	27
みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 ヴィンヤサ やさしい♡	あやか 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 スロー	あやか 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 リラククス 18:30-20:00 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消	あやか 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 リフレッシュ 18:15-18:45 体幹 19:00-20:10 ヴィンヤサ	あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 ベーシック 18:15-18:45 ヒップ 19:00-20:10 スロー	みゆき 13:15-13:45 太陽礼拝 14:00-15:10 ベーシック
29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●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 		
あやか 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 リラククス 	みゆき 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 ベーシック 13:00-14:10 リラククス	あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 スロー 18:15-18:45 コアビギナー 19:00-20:10 インナーフロー	 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		

