



月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	
<p>《スケジュールの見方》</p> <p>担当インストラクター名</p> <p>運動量</p> <p>チケット回数</p>	<p>10:00-11:10</p> <p>みゆき</p> <p>美ボディ(ヒップ)</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>30分のミニクラス復活 / まだ土曜日のクラスのみとなりますが 30分のミニクラスが復活します!! 70分のレギュラークラスと連続して受けて少しづつ運動量を上げていきましょう ※セットポイントはありません</p>		<p>10:00-11:10</p> <p>あや</p> <p>骨盤リラックス</p> <p>★★☆ 1</p> <p>NEW!!</p>	<p>9:15-9:45</p> <p>みゆき</p> <p>コアビギナー</p> <p>★★☆ 0.5</p> <p>10:00-11:10</p> <p>ベーシック</p> <p>★★☆ 1</p>	
5	6	7	8	9	10	
<p>ともこ</p> <p>10:00-11:30</p> <p>温活ヨガ</p> <p>★★☆ 1.5</p>	<p>みゆき</p> <p>10:00-11:10</p> <p>リラックス</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>みゆき</p> <p>10:00-11:10</p> <p>美ボディ(ヒップ)</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>7月も 祝日営業いたします 22 23</p> <p>みゆき</p> <p>10:00-11:15</p> <p>リラックスフロー</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>みゆき</p> <p>10:00-11:30</p> <p>月礼拝</p> <p>★★★ 1.5</p>		
<p>バスソルトの おみやげ付きです お風呂でも 温まってください♡</p> <p>ともこ</p> <p>19:00-20:15</p> <p>ヴィンヤサフロー</p> <p>★★★ 1</p>	<p>【月礼拝 チケット1.5回 体験2200円】 体の側面をよくつかう横に動くポーズが多くある月礼拝は、股関節周りがとてもほぐれて骨盤調整にも効果的です</p>					
12	13	14	15	16	17	
<p>ともこ</p> <p>10:00-11:15</p> <p>ヴィンヤサフロー</p> <p>★★★ 1</p>	<p>みゆき</p> <p>10:00-11:10</p> <p>美ボディ(背中)</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>みゆき</p> <p>10:00-11:10</p> <p>ベーシック</p> <p>★★☆ 1</p>		<p>あや</p> <p>10:00-11:10</p> <p>骨盤リラックス</p> <p>★★☆ 1</p> <p>NEW!!</p>	<p>みゆき</p> <p>9:15-9:45</p> <p>骨盤調整</p> <p>★★☆ 0.5</p> <p>10:00-11:10</p> <p>美ボディ(背中)</p> <p>★★☆ 1</p>	
<p>NEW</p> <p>骨盤調整 30分ミニクラス 骨盤周りの筋肉をゆっくりとゆるめほぐし 左右のバランスを調整します</p> <p>みゆき</p> <p>18:30-19:45</p> <p>リラックスフロー</p> <p>★★☆ 1</p>	19	20	21	22	23	24
<p>NEW</p> <p>コアビギナー 30分ミニクラス</p> <p>丁寧な体のパーツを 捉えながら しっかりと内側の コアを鍛えます</p> <p>みゆき</p> <p>10:00-11:10</p> <p>リラックス</p> <p>★★☆ 1</p> <p>ともこ</p> <p>19:00-20:15</p> <p>ヴィンヤサフロー</p> <p>★★★ 1</p>	<p>みゆき</p> <p>10:00-11:15</p> <p>リラックスフロー</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>ともこ</p> <p>10:00-11:15</p> <p>ヴィンヤサフロー</p> <p>★★★ 1</p>	<p>みゆき</p> <p>10:00-11:30</p> <p>キレイ</p> <p>★★★ 1.5</p>	<p>みゆき</p> <p>9:15-9:45</p> <p>コアビギナー</p> <p>★★☆ 0.5</p> <p>10:00-11:10</p> <p>美ボディ(ヒップ)</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>NEW</p> <p>フォームローラークラスが始まります フォームローラーで全身をじっくりほぐし、 疲れにくい状態・痩せやすい体を作ります ※ご参加にはフォームローラーをご持参ください</p>	
26	27	28	29	30	31	
<p>ともこ</p> <p>10:00-11:15</p> <p>リラックスフロー</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>みゆき</p> <p>10:00-11:30</p> <p>月礼拝</p> <p>★★★ 1.5</p>	<p>あや</p> <p>10:00-11:10</p> <p>骨盤リラックス</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>みゆき</p> <p>18:30-19:40</p> <p>Candle yoga</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>あや</p> <p>10:00-11:10</p> <p>美ボディ(背中)</p> <p>★★☆ 1</p>	<p>みゆき</p> <p>9:15-9:45</p> <p>フォームローラー</p> <p>★★☆ 0.5</p> <p>10:00-11:15</p> <p>リラックスフロー</p> <p>★★☆ 1</p>	
<p>キャンドルの灯りだけのぼわんとした幻想的な空間で 緊張から解放されリラックスした自分と向き合えるヨガ 心が落ち着く薄暗い空間、ゆっくりなプログラムのため、 ヨガが初めての方や久しぶりに体を動かす方にもおすすめです</p>			<p>ローラーがない方に 1000円程度で ご用意もできます!</p>			

《料金》

- 7回チケット 11000円(5ヵ月有効) 1回が約1500円 期限も長いので続けやすいです
- 3回チケット 5500円(3ヵ月有効) 1回が約1800円
- 体験後にチケットなしのご参加 60分2200円 90分3300円

