

2019/06



AROMA YOGA STUDIO SHRI

《 Lesson Schedule 》

月	火	水	木	金	土
<p>●スタジオドアオープンレッスンは開始時刻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>●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>●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>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>1</p> <p>●CLOSE●</p> <p>あやか先生 土曜日に登場</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>					
3	4	5	6	7	8
<p>みゆき</p> <p>10:00-11:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回)</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>あやか</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 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 インナーフロー</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>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>運動量 ★★★★☆ リラックス度 ★★★★☆</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>みゆき</p> <p>18:15-18:45 コアビギナー</p> <p>19:00-20:10 キレイ</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>	<p>※注意※ 8日・15日は 《午前開催》 です</p>
10	11	12	13	14	15
<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 スロー</p>	<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>10:00-11:10 キレイ</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>あやか</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 リラックス</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>毎月参加が おすすめ です!</p>	<p>18:30-20:30 ふるさと博覧会 「漢方」×「ヨガ」 参加費 2000円</p>	<p>▶詳細はサイトで</p>	<p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 体幹</p> <p>19:00-20:10 ヴィンヤサ</p>	<p>あやか</p> <p>18:15-18:45 コアビギナー</p> <p>19:00-20:10 スロー</p>	<p>18:00-20:00 葦山放射炉 キャンドルヨガ</p>
17	18	19	20	21	22
<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>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>あやか</p> <p>09:15-09:45 背中美人</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 ヴィンヤサ</p>	<p>あやか</p> <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>10:00-11:10 インナーフロー</p>	<p>▶詳細はサイトで</p>
	<p>みゆき</p> <p>13:00-14:10 ベーシック</p>	<p>あやか</p> <p>18:30-20:00 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消</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 太陽礼拝</p> <p>19:00-20:10 リラックス</p>	<p>13:30-15:30 ふるさと博覧会 「漢方」×「ヨガ」 参加費 2000円</p>
24	25	26	27	28	29
<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>10:00-11:10 ヴィンヤサ</p>	<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>10:00-11:10 リラックス</p>	<p>あやか</p> <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>10:00-11:10 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 リラックス</p>	<p>あやか</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 ベーシック</p>	
	<p>みゆき</p> <p>13:00-14:10 キレイ</p> <p>やさしい♡</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>みゆき</p> <p>18:15-18:45 ヒップ</p> <p>19:00-20:10 ベーシック</p>	<p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 太陽礼拝</p> <p>19:00-20:10 スロー</p>	<p>みゆき</p> <p>13:15-13:45 ヒップ</p> <p>14:00-15:10 ベーシック</p>