2019/03

AROMA YOGA STUDIO SHRI
《 Lesson Schedule 》

●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
●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
●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

色々な組み合わせ（セット）をお楽しみください！！
月に一度は【セットの日】をつくりませんか

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

月	火	水	木	金	土
				1 あやか 09:15-09:45 コアビギナー あやか 10:00-11:10 インナーフロー みゆき 18:15-18:45 ヒップ みゆき 19:00-20:10 ベーシック	2 ●CLOSE●
4 あやか 10:00-11:30 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消 毎月参加がおすすめです！	5 みゆき 09:15-09:45 太陽礼拝 みゆき 10:00-11:10 ベーシック みゆき 13:00-14:10 リラックス	6 みゆき 09:15-09:45 ヒップ みゆき 10:00-11:10 リラックス あやか 18:30-20:00 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消	7 あやか 09:15-09:45 コアビギナー あやか 10:00-11:10 リフレッシュ みゆき 18:30-20:00 パワー 90分(1.5回) 体幹×yoga	8 あや 09:15-09:45 背中美人 あや 10:00-11:10 スロー みゆき 18:15-18:45 ヒップ みゆき 19:00-20:10 リラックス	9 みゆき 13:15-13:45 ヒップ みゆき 14:00-15:10 ベーシック
11 みゆき 10:00-11:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回) 運動量 ★★★☆☆ リラックス度 ★★★★☆	12 あやか 09:15-09:45 コアビギナー あやか 10:00-11:10 リラックス	13 あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 あやか 10:00-11:10 スロー みゆき 18:15-18:45 ヒップ みゆき 19:00-20:10 キレイ	14 みゆき 09:15-09:45 ヒップ みゆき 10:00-11:10 ヴィンヤサ みゆき 18:15-18:45 体幹 みゆき 19:00-20:10 ベーシック	15 あや 09:15-09:45 背中美人 あや 10:00-11:10 ベーシック あやか 18:15-18:45 太陽礼拝 あやか 19:00-20:10 スロー	16 ●CLOSE●
18 あや 09:15-09:45 背中美人 あや 10:00-11:10 リラックス 	19 みゆき 09:15-09:45 太陽礼拝 みゆき 10:00-11:10 スロー みゆき 13:00-14:10 リラックス	20 あやか 09:15-09:45 コアビギナー あやか 10:00-11:10 インナーフロー みゆき 18:15-18:45 ヒップ みゆき 19:00-20:10 ヴィンヤサ	21 ●CLOSE●	22 みゆき 09:15-09:45 ヒップ みゆき 10:00-11:10 キレイ あやか 18:15-18:45 コアビギナー あやか 19:00-20:10 リラックス	23 みゆき 13:15-13:45 コアビギナー みゆき 14:00-15:10 リラックス
25 あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 あやか 10:00-11:10 インナーフロー	26 みゆき 09:15-09:45 ヒップ みゆき 10:00-11:10 スロー	27 みゆき 09:15-09:45 太陽礼拝 みゆき 10:00-11:10 ベーシック あやか 18:15-18:45 コアビギナー あやか 19:00-20:10 リフレッシュ	28 みゆき 09:15-09:45 コアビギナー みゆき 10:00-11:10 キレイ みゆき 18:30-20:00 キャンドルヨガ 90分(1.5回) ★スロー★	29 あや 09:15-09:45 太陽礼拝 あや 10:00-11:10 リラックス みゆき 18:15-18:45 体幹 みゆき 19:00-20:10 キレイ	30 ●CLOSE●

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