

2019/05



AROMA YOGA STUDIO SHRI

《 Lesson Schedule 》

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|--|---|---|--|--|--|
| | | *1* | 2 | 3 | 4 | |
| <p>ゴールデンウィーク 【*祝日営業*いたします】 4/30(火)・5/1(水)・6(月) ぜひご利用くださいませ</p> <p>体験レッスンも受付中です</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>運動量 ★★★★☆ リラックス度 ★★★★☆</p> | <p>リクエストをいただきありがとうございます!! 久しぶりに開催のSUN&MOON★ カラダの縦横前後すべてが伸びます! 月末リセットにぜひ!</p> <p>5/29(水)18:30-20:00 SUN&MOON 太陽礼拝と月礼拝の流れを交互に入れていきます しなやかに優雅に伸びて 穏やかな中に活力を見出すヨガ あやかとみゆきのふたりでリードいたします</p> | | | |
| *6* | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| <p>10:00-11:30 太陽礼拝+ リラックス 90分(1.5回)</p> <p>みゆき</p> <p>運動量 ★★★★☆ リラックス度 ★★★★☆</p> | <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>みゆき</p> <p>10:00-11:10 リラックス</p> | <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 スロー</p> <p>みゆき</p> <p>18:30-20:00 パワー 90分(1.5回) 体幹×yoga</p> | <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 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 キレイ</p> | <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>みゆき</p> <p>10:00-11:10 ヴィンヤサ</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>13:15-13:45 太陽礼拝</p> <p>みゆき</p> <p>14:00-15:10 ベーシック</p> | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| <p>10:00-11:30 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消</p> <p>あやか</p> <p>毎月参加が おすすめ です!</p> | <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>みゆき</p> <p>10:00-11:10 ベーシック</p> <p>みゆき</p> <p>13:00-14:10 リラックス</p> | <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 リラックス</p> <p>みゆき</p> <p>18:30-20:00 骨盤調整 90分(1.5回) ゆがみ解消</p> | <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 インナーフロー</p> <p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 体幹</p> <p>19:00-20:10 キレイ</p> | <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 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 スロー</p> | <p>●CLOSE●</p> | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>みゆき</p> <p>10:00-11:10 キレイ</p> | <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>みゆき</p> <p>10:00-11:10 スロー</p> <p>みゆき</p> <p>13:00-14:10 ベーシック</p> | <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>あやか</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>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 リフレッシュ</p> <p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 コアビギナー</p> <p>19:00-20:10 ヴィンヤサ</p> | <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 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 リラックス</p> | <p>13:15-13:45 ヒップ</p> <p>みゆき</p> <p>14:00-15:10 リラックス</p> | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 リフレッシュ</p> | <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>みゆき</p> <p>10:00-11:10 リラックス</p> <p>みゆき</p> <p>13:00-14:10 キレイ</p> <p>やさしい♡</p> | <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 スロー</p> <p>みゆき</p> <p>18:30-20:00 SUN&MOON 90分(1.5回) 優雅に伸びて</p> | <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 インナーフロー</p> <p>みゆき</p> <p>18:15-18:45 体幹</p> <p>19:00-20:10 リラックス</p> | <p>09:15-09:45 太陽礼拝</p> <p>あやか</p> <p>10:00-11:10 ベーシック</p> <p>みゆき</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>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> | |