

2019/10



AROMA YOGA STUDIO SHRI 《 Lesson Schedule 》

月	火	水	木	金	土
<p>ご予約はいつでも お気軽に ご連絡ください</p>	<p>1</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>↑ 毎月参加が おすすめです☆</p>	<p>2</p> <p>あや</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 スロー</p> <p>18:30-20:00 美ボディ くびれ 90分(1.5回)</p>	<p>3</p> <p>●AM CLOSE●</p> <p>18:15-18:45 ヒップ</p> <p>19:00-20:10 キレイ</p>	<p>4</p> <p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>10:00-11:10 リラククス</p> <p>18:15-18:45 コアビギナー</p> <p>19:00-20:10 スロー</p>	<p>5</p> <p>運動量 ★★★☆☆ リラククス度 ★★★★☆</p> <p>13:00-14:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回)</p>
	7	8	9	10	11
<p>みゆき</p> <p>10:00-11:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回)</p> <p>→ 静かな 午後のクラス ゆったり♡</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>13:00-14:10 リラククス</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>18:30-20:00 キャンドルヨガ 90分(1.5回) ★スロー★</p>	<p>●AM CLOSE●</p> <p>18:15-18:45 体幹</p> <p>19:00-20:10 ヴィンヤサ</p>	<p>あや</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 リラククス</p> <p>18:15-18:45 太陽礼拝</p> <p>19:00-20:10 インナーフロー</p>	<p>体幹を鍛えて 基礎ポーズも 充実 ↓</p> <p>13:15-13:45 コアビギナー</p> <p>14:00-15:10 ベーシック</p>
14	15	16	17	18	19
<p>●CLOSE●</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>13:00-14:10 ベーシック</p>	<p>あや</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 ベーシック</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>みゆき</p> <p>09:15-09:45 ヒップ</p> <p>10:00-11:10 キレイ</p> <p>18:30-20:00 パワー 90分(1.5回) 体幹×yoga</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>18:15-18:45 太陽礼拝</p> <p>19:00-20:10 リラククス</p>	<p>あや</p> <p>10:00-11:30 背中美人+ リラククス 90分(1.5回)</p> <p>↑ 人気クラス☆ ご予約は お早めに♪</p>
21	22	23	24	25	26
<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 コアビギナー</p> <p>10:00-11:10 リラククス</p> <p>↑ おなか周り スッキリ系を します(^^)</p>	<p>●CLOSE●</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>18:15-18:45 体幹</p> <p>19:00-20:10 キレイ</p>	<p>みゆき</p> <p>09:15-09:45 体幹</p> <p>10:00-11:10 ヴィンヤサ</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>あや</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 スロー</p> <p>18:15-18:45 ヒップ</p> <p>19:00-20:10 スロー</p>	<p>13:00-15:30 【温活】3プログラム 「漢方」福本奈緒子 「ヨガ」MIYUKI 「アロマ」YUMIKO</p> <p>詳細後日 改めてお知らせ いたします</p>
28	29	30	31	<p>●スタジオドアオープンとは レッスン開始時刻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>●期限切れのチケットは 1000円で1か月延長可能です</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>↑ 新しい一週間の 始まりを元気に スタートです☆</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>13:00-14:10 キレイ</p>	<p>あや</p> <p>09:15-09:45 背中美人</p> <p>10:00-11:10 リラククス</p> <p>18:15-18:45 太陽礼拝</p> <p>19:00-20:10 リフレッシュ</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>18:15-18:45 ヒップ</p> <p>19:00-20:10 ベーシック</p>		