

2021

AROMA YOGA STUDIO SHRI

10

## ZOOM ONLINE Lesson Schedule

◀料金▶ ①全レッスン受け放題 5,000円

②1クラスずつのレッスン 1,000円

※ご予約はホームページ「オンラインレッスンスケジュール」からお申し込みください

※クラス開始2時間前までにお支払いをしてください

※お支払い後のキャンセルは返金できません



月 火 水 木 金 土 日

				1	2	3
 おうちヨガ オンラインレッスン♪ 初めてzoomにチャレンジして下さる方、【10月限定で1回無料】 やってみてその後ご継続できそうか決めてみてください マスクなし快適なおうちヨガのお仲間大募集です						
4	5	6	7	8	9	10
9:00-9:40 お目覚めヨガ ★☆☆		9:30-10:15 いたわりの 骨盤調整 ★☆☆	9:30-10:15 巡り良くなる キレイヨガ ★★☆			10:00-10:40 休日充実 フレッシュヨガ ★★☆
	19:00-19:45 夜の滝汗ヨガ ★★★					
11	12	13	14	15	16	17
9:00-9:40 太陽礼拝で パワーチャージ ★★☆				9:30-10:15 エレガンスに くびれヨガ ★★☆		
	19:00-19:45 やさしい夜ヨガ ★☆☆	18:30-19:00 腹筋背筋女子！ ★★★				
18	19	20	21	22	12	24
9:00-9:40 お目覚めヨガ ★☆☆		9:30-10:15 いたわりの 骨盤調整 ★☆☆				10:00-10:40 休日充実 フレッシュヨガ ★★☆
	19:00-19:45 夜の滝汗ヨガ ★★★			18:30-19:00 疲労回復おつか れさまストレッチ ★☆☆		
25	26	27	28	29	30	31
9:00-9:40 太陽礼拝で パワーチャージ ★★☆		9:30-10:15 エッセンシャル ヒップレッスン ★★☆		9:30-10:15 巡り良くなる キレイヨガ ★★☆		
	19:00-19:45 やさしい夜ヨガ ★☆☆	18:30-19:00 腹筋背筋女子！ ★★★		★は運動量を表しています		

◆各クラスの説明はホームページ「オンラインレッスンスケジュール」にてご確認ください。

◆40分～45分のヨガクラスです。

※腹筋背筋女子！のみ、トレーニングクラスとなります。運動不足解消にぜひ！

◆10月のインストラクターは全てみゆきが担当いたします。

