

2021

AROMA YOGA STUDIO SHRI

9

ZOOM ONLINE Lesson Schedule

《料金》 ①全レッスン受け放題 5,000円 (9月限定の感謝価格です)

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	4	5
<p>オンラインレッスン♪ 復活しまーす！！ コロナ禍において状況は日々変化しており、来月の事はまだ分かりませんが 今できることを思い切り楽しみましょう～ まずは9月の1か月、宜しくお願い致します！！</p>						
6	7	8	9	10	11	12
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 ★★★					
13	14	15	16	17	18	19
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 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！ ★★★				
20	21	22	23	24	25	26
		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 MIYUKI ★★☆		
	19:00-19:45 夜の滝汗ヨガ ★★★					15:00-15:45 午後にゆったり リラックスヨガ ★★☆
27	28	29	30	<p>★は運動量を表しています</p>		
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 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！ ★★★				

◆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！

◆9月のインストラクターは全てみゆきが担当いたします。