

2019/09



AROMA YOGA STUDIO SHRI

《 Lesson Schedule 》

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
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☆	みゆき 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 リラックス 13:00-14:10 キレイ	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 キレイ 18:30-20:00 美ボディ くびれ 90分(1.5回)	●AM CLOSE● 18:15-18:45 太陽礼拝 19:00-20:10 リフレッシュ	あや 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 スロー 18:15-18:45 体幹 19:00-20:10 スロー	運動量 ★★★☆☆ リラックス度 ★★★★★
9	10	11	12	13	14
●CLOSE● 	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 スロー 13:00-14:10 ベーシック	あや 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 ベーシック 18:15-18:45 ヒップ 19:00-20:10 キレイ	みゆき 10:00-11:30 美ボディ くびれ 90分(1.5回) 18:30-20:00 キャンドルヨガ 90分(1.5回) ★スロー★	あや 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 リラックス 18:15-18:45 コアビギナー 19:00-20:10 インナーフロー	秋の スペシャルクラス★ 詳細別途 お知らせいたします 13:00-15:30 ファスティング× デトックスヨガ× オイルトリートメント
16	17	18	19	20	21
●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 	あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 リラックス → しっかり動いて 心もすっきり☆	あや 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 スロー 18:15-18:45 コアビギナー 19:00-20:10 リフレッシュ	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 キレイ 18:30-20:00 パワー 90分(1.5回) 体幹×yoga	あやか 09:15-09:45 コアビギナー 10:00-11:10 インナーフロー 18:15-18:45 体幹 19:00-20:10 リラックス	ヒップの トレーニングは 骨盤の歪みにも◎ ↓ 13:15-13:45 ヒップ 14:00-15:10 ベーシック
23	24	25	26	27	28
●CLOSE●	みゆき 09:15-09:45 ヒップ 10:00-11:10 スロー 13:00-14:10 リラックス	あや 09:15-09:45 背中美人 10:00-11:10 リラックス 18:15-18:45 体幹 19:00-20:10 ヴィンヤサ	みゆき 09:15-09:45 体幹 10:00-11:10 ヴィンヤサ 18:15-18:45 太陽礼拝 19:00-20:10 インナーフロー	あやか 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 リフレッシュ 18:15-18:45 ヒップ 19:00-20:10 スロー	あや 10:00-11:30 背中美人+ リラックス 90分(1.5回) ↑ 人気クラス☆ ご予約は お早めに♪
30	●スタジオドアオープンレッスンは開始時刻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 ●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 ●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 ●できるだけ空腹の状態が気持ちよくできます ●期限切れのチケットは1000円で1か月延長可能です				
みゆき 09:15-09:45 太陽礼拝 10:00-11:10 ベーシック ↑ 新しい一週間の 始まりを元気に スタートです☆	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>9/14(土) 13:00-15:30 秋のスペシャルクラス開催!!! 3つのミニプログラムをご用意しました</p> <p>★ファスティング講座 ★デトックスヨガ ★オイルトリートメント</p> <p>参加費：チケット2回 (チケットなしの方：3800円)</p> </div>				

