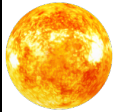




2月前半 月読Lesson Schedule

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	祝土	日	月	火	水
				7:00 モーニング フローヨガ miwa			7:00 ストレッチ フローヨガ miwa							7:00 ストレッチ フローヨガ miwa
											8:00 朝ヨガ ERI			
						10:00 アシュタンガ スタンディング miwa					9:30 プラナヤマ ERI			
11:30 股関節を柔らかく するヨガ miwa		11:30 下半身 スッキリ miwa	11:30 インドパワーヨガ ERI			11:30 肩こり解消 miwa		11:30 ストレッチ フローヨガ miwa					10:00 アシュタンガ スタンディング miwa	11:30 肩こり解消 miwa
		13:00 股関節を柔らかく するヨガ miwa	13:00 和アロマヨガ ERI	13:00 ストレッチ フローヨガ miwa				13:00 はじめての 瞑想ヨガ miwa	13:00 下半身 スッキリ miwa	13:00 股関節を柔らかく するヨガ miwa	13:00 ストレッチ フローヨガ miwa			13:00 優しいヨガ ERI
13:00 ウェーブリング miwa														
	休館日	15:00 腰痛解消 miwa		15:00 優しいヨガ miwa	休館日		15:00 肩こり解消 miwa		15:00 ウェーブリング miwa	15:00 アシュタンガ スタンディング miwa	15:00 股関節を柔らかく するヨガ miwa	休館日		
					 fullmoon									15:00 インスタライブ 15:00
19:00 肩こり解消 miwa							19:00 股関節を柔らかく するヨガ miwa	19:00 ウェーブリング miwa	19:00 優しいヨガ miwa		17:00 ウェーブリング miwa		19:00 キャンドル MAIHO	19:00 股関節を柔らかく するヨガ miwa

スタジオ空き時間プライベートレッスン【4名まで】15,000円～
 レンタルスペース1時間3,300円
 【展示会、ワークショップ、撮影場所におすすめ】ご予約承ります。

 体験の方
 身体が硬い方
 にも無理なく
 受けて頂けます。

～ レッスン種類 ～

-  アクティブ系
-  調整系
-  硬い方や初めてヨガをする方
-  美容系