


6月後半 月読 Lesson Schedule

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
		7:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa			7:00 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa				7:00 下半身スッキリ ♥ miwa	7:00 やさしい朝ヨガ ♥ miwa	7:00 肩こり解消 ♥ miwa			
		8:30 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa												
		10:00 ウェーブリング ♥ miwa												
11:30 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	11:30 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa	NEWMOON 	11:30 はじめての瞑想 ヨガ ♥ miwa		11:30 肩こり解消 ♥ miwa	11:30 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	11:30 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	11:30 インドパワー ♥ ERI				11:30 肩こり解消 ♥ miwa		11:30 肩こり解消 ♥ miwa
13:00 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa	13:00 下半身スッキリ ♥ miwa		13:00 肩こり解消 ♥ miwa		13:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ 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 肩甲骨ほぐし ♥ ERI				12:00 はじめての瞑想 ヨガ ♥ miwa	13:00 下半身スッキリ ♥ miwa	13:00 下半身スッキリ ♥ miwa
15:00 下半身スッキリ ♥ miwa	15:00 肩こり解消 ♥ miwa		15:00 下半身スッキリ ♥ miwa		14:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	15:00 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa	15:00 下半身スッキリ ♥ miwa				14:00 優しいヨガ ♥ miwa	15:00 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa	15:00 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa	15:00 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa
			19:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	19:30 キャンドル ♥ MAIHO	19:00 ウェーブリング ♥ miwa	19:00 優しいヨガ ♥ miwa	19:00 肩こり解消 ♥ miwa				19:00 下半身スッキリ ♥ miwa	19:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	19:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	19:00 はじめての瞑想 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。

- ～ レッスン種類 ～
- リラックス系
 - 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