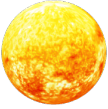


11月後半 月読 Lesson Schedule

16日 木	17日 金	18日 土	19日 日	20日 月	21日 火	22日 水	23日 木	24日 金	25日 土	26日 日	27日 月	28日 火	29日 水	30日 木
			7:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa			7:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa			7:00 モーニング フロー 50分 ♥ miwa	7:00 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa	FULLMOON 	7:00 下半身スッキリ ♥ miwa	7:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	
		8:00 朝ヨガ ♥ ERI	90分ゆったり ヨガ。具沢山 味噌汁と副菜 つき											
		9:30 プラナヤマ ♥ ERI											10:00 90分 アシュタンガ miwa	
11:30 はじめての瞑想 ヨガ ♥ miwa	11:30 肩こり解消 ♥ miwa		10:00 ヨガと 味噌汁	11:30 パーソナル miwa			11:30 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	11:30 肩こり解消 ♥ miwa			11:30 下半身スッキリ ♥ miwa	12:00 優しいヨガ ♥ 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~ 16:00 花と スイーツ のWS		15:00 姿勢改善 ♥ miwa	13:00 ウェープリング miwa			13:00 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa	13:00 パーソナル miwa	13:00 姿勢改善 ♥ miwa	13:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	13:00 パーソナル miwa		
15:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	15:00 パーソナル miwa	17:00~ 21:00 カフェ 営業 開催		15:00 下半身スッキリ miwa	休館日		15:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	15:00 優しいヨガ ♥ miwa	15:00 ストレッチ フローヨガ ♥ miwa	15:00 ウェープリング miwa	15:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa		15:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ miwa	休館日
19:00 はじめての瞑想 ヨガ ♥ miwa	19:00 優しいヨガ ♥ miwa			19:00 姿勢改善 ♥ miwa			19:00 股関節を柔らかく するヨガ ♥ 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 パーソナル miwa	

【パーソナルクラス】
 ご予約は1名様のみ。好きなレッスン、ご希望であれば姿勢矯正施術も可能☆追加料金はかかりません。友達同士ご家族でも可能。高校生まで入会金なし、小学6年生まで回数券不要。詳細はmiwaまで

- ～ 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