




12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
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	7:00 ノーニング フロー 50分 miwa	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 ストレッチ フローヨガ miwa		7:00 姿勢改善 miwa	 NEWMOON		
		8:30 姿勢改善 miwa									10:00 90分 アシュタンガ miwa			
11:30 股関節を柔らかく するヨガ miwa		10:00 ストレッチ フローヨガ miwa	11:30 ウェーブリング miwa					11:30 下半身スッキリ miwa			11:30 パーソナル miwa			11:30 股関節を柔らかく するヨガ miwa
	13:00 ウェーブリング miwa		13:00 はじめての瞑想 ヨガ miwa	休館日		13:00 パーソナル miwa	13:00 ウェーブリング miwa	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 ウェーブリング miwa	12:00 はじめての瞑想 ヨガ miwa		13:00 股関節を柔らかく するヨガ miwa
15:00 姿勢改善 miwa	15:00 肩こり解消 miwa	しめ縄 & スイーツ WS	15:00 パーソナル miwa	休館日	15:00 下半身スッキリ miwa	15:00 ストレッチ フローヨガ miwa	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 下半身スッキリ miwa	15:00 ストレッチ フローヨガ miwa		15:00 はじめての瞑想 ヨガ miwa	休館日	15:00 パーソナル miwa
				19:00 はじめての瞑想 ヨガ 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 姿勢改善 miwa			19:00 下半身スッキリ miwa	19:30 キャンドル MAIHO	19:00 ウェーブリング miwa	

【パーソナルタイムスタート】

ご予約できるのは1名のみ。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。詳しくは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