

## 5月 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	31日
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
		7:00 モーニング フローヨガ miwa			8:30 ベーシックヨガ ERI			7:00 モーニング フローヨガ miwa						7:00 モーニング フローヨガ miwa	
10:00 メディ テーション miwa			10:00 アシュタンガ スタンディング miwa	10:00 肩こり解消 miwa	10:00 和みヨガ ERI			10:00 アシュタンガ スタンディング miwa	10:00 プラナヤマ ERI		10:00 リンバヨガ MAIHO			10:00 アシュタンガ スタンディング miwa	
11:30 ストレッチ フローヨガ miwa			11:30 ヨガセラピー miwa		11:30 骨盤底筋 MAIHO			11:30 ヨガセラピー miwa	11:30 和みヨガ ERI		11:30 骨盤底筋 MAIHO	11:30 インド パワーヨガ ERI		11:30 ヨガセラピー miwa	
					13:00 リンバヨガ MAIHO							13:00 アンチ エイジング ERI	14:00 メディ テーション miwa		
						休館日							15:30 肩こり解消 miwa		休館日
18:30 リンバヨガ MAIHO	18:30 肩こり解消 miwa	19:00 ナイトフロー miwa		18:30 アシュタンガ スタンディング miwa			18:30 ナイトフロー miwa	18:30 肩こり解消 miwa						18:30 骨盤底筋 MAIHO	
20:00 ほぐしヨガ MAIHO	20:00 ストレッチ フローヨガ miwa			20:00 メディ テーション miwa			20:00 ヨガセラピー miwa	20:00 メディ テーション miwa			講師の発熱、体調不良が見られた場合また身内の不幸等で レッススが代行及び休講になる場合がございます。ご了承 下さいませ			20:00 ほぐしヨガ MAIHO	

・スタジオ空き時間にプライベートレッスン可能です。【4名まで】15,000円～  
 ・レンタルスペース 3,300円/1時間  
 【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
	エクササイズ系
	美容系