

薬院

	mon	tue	wed	thu	fri		sat	sun
8:35-		朝のアロマヨガ				8:30--	ヨガベーシック	ピラティス
		yui					tama	atsuko
10:00-	ピラティス	桃尻バレエエクササイズ		経絡ヨガ／腎経・膀胱経を整える 温活ヨガ月間	パーソナルレッスン(繰越利用可/追加料金有)	9:55-	四季の極ゆるりリリースヨガ	ヨガベーシック
	mai	moe		yui	yasuko(作業療法士)		emi	miwa
11:25-	桃尻バレエエクササイズ	姿勢改善ヨガ		ピラヨガ	ヨガのためのトレーニング／体幹強化でバランスポーズにチャレンジ月間	11:20-	しっかり動くヨガ	ゆるヨガ／丁寧に自分と向き合う月間
	moe	moe		narumi	lumi		maya	miwa
12:50-	ゆるヨガ	パーソナルレッスン(繰越利用可/追加料金有)		ピラティス／背中改革月間	ヨガベーシック／ディープクレンジング月間～下半身～	12:45-	アロマヨガ	
	moe	yui(ヨガ・トレーニング)		narumi	moe		lumi	
15:30-		昼下がりのゆるヨガ		疲れ知らずの筋膜リリースヨガ				
		yui		rika				
19:00-	四季の極ゆるりリリースヨガ75分	ゆるヨガ	アシュタンガヨガ90・奇数週開催	骨盤調整ヨガ	ヨガベーシック			
	emi	rie	tomomi	umi	maya			
20:25-		リフレッシュ&ほぐれるヨガ		ヨガベーシック／週替わり特別メニュー月間	アロマヨガ／夜のディープストレッチアロマ月間			
		rie		umi	maya			