

5月レッスンスケジュール

● 常温のレッスン ● WARM

	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	5/9(土)	5/10(日)	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	
9:30	A ●優しいコア mariko	アロマリラックス tomoka	<p style="text-align: center;">ゴールデンウィーク休業のお知らせ</p> <p>5月3(日)~5月6(水)まで お休みをいただきます。 5月7(木)より 通常営業いたします。</p> <p>ご不便をおかけいたしますが、 何卒よろしくお願ひいたします。</p>				リンパヨガ mariko	首肩スッキリ ヨガ mariko	整う骨盤 KIKI		●月礼拝 Hidemi	ゆるめる maho		ベーシック1 mariko	アロマリラックス mariko	
	B ●歪みを 整えるヨガ ゆうき	●優しいコア mariko							●歪みを 整えるヨガ ゆうき			●首肩スッキリ ヨガ YAYOI	●アロマ リラックス Lisa			●歪みを 整えるヨガ ゆうき
11:00	B	●首肩スッキリ ヨガ mariko										●老けない身体を つくるヨガ YAYOI	●はじめての アシユタンガ Lisa			
11:30	A 首肩スッキリ ヨガ ゆうき	整う骨盤 tomoka						ベーシック2 mariko	整う骨盤 ゆうき	ゆるめる KIKI		アロマリラックス Hidemi	お腹引き締めヨガ maho		首肩スッキリ ヨガ mariko	整う骨盤 ゆうき
14:00	A 整う骨盤 あい	背中ほぐしヨガ あや						アロマリラックス あい	お腹引き締めヨガ あい							首肩スッキリ ヨガ あい
16:00	A ゆるめる Lisa	ベーシック2 あや						アロマリラックス あい	ベーシック1 Lisa	●ヨガニドラー あい		美腸活ヨガ KIKI	リンパヨガ ゆうき		FLOW MUSIC YOGA あい	きほんのヨガ Lisa
19:00	A ベーシック1 maho	14:00 ●FLOW MUSIC YOGA あい						●ピラティス あや	ゆるめる maho			整う骨盤 KIKI	首肩スッキリ ヨガ ともみ		●ピラティス あや	アロマリラックス maho
	B	16:00 ●ヨガニドラー あい							13:00~ ♡よもぎ蒸し 無料体験 (2名限定!)			●歪みを 整えるヨガ ゆうき				19:00~ ♡よもぎ蒸し 無料体験 (2名限定!)
20:30	A アロマリラックス maho							ゆるめる あや	整う骨盤 maho				ベーシック2 ともみ		背中ほぐしヨガ あや	ベーシック1 maho
Body care	11:30~ 14:00 RIKAKO							9:30~ 19:30 RIKAKO	11:30~ 16:00 maho			13:00~ 20:30 RIKAKO	13:30~ maho		9:30~ 19:30 RIKAKO	11:30~ 15:30 LAN

5月のアロマ ホワイトティー

---効能・効果---

上品で穏やかな香りで、精神的な緊張をほぐします。
疲労を感じたときのリフレッシュに最適です。

5月のお知らせ

- 5/2(土)・5/23(土)は常温レッスンを開催いたします♪
この日はデイトタイム会員様も全レッスンご予約いただけます。(※1日1レッスンまで)
- あい先生の「FLOW MUSIC YOGA(強度2)」のクラスがスタートします！
音楽とヨガの一体感を味わいながら楽しく動きましょう♪

事情によりレッスン内容が変わる場合がございます。最新情報は予約ページとなりますので
ご確認お願いします。ご理解のほどよろしくお願いいたします

HOT 温度36~37℃ 湿度60% ●WARM 温度32℃ 湿度40%

レッスン中は15分に1度の換気をしております

	5/16(土)	5/17(日)	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	5/23(土)	5/24(日)	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)	5/31(日)	
9:30	A	首肩スッキリ ヨガ mariko	ベーシック1 KIKI	ゆるめる Hidemi	お腹引き締めヨガ maho		リンパヨガ mariko	アロマリラックス mariko	整う骨盤 tomoka	美腸活ヨガ KIKI	整う骨盤 Hidemi	ベーシック2 maho		ゆるめる mariko	首肩スッキリ ヨガ mariko	整う骨盤 tomoka	アロマリラックス KIKI
	B		●ピラティス TOMOKO	●老けない身体を つくるヨガ YAYOI	●きほんのヨガ Lisa			●歪みを 整えるヨガ mariko	●ゆるめるヨガ mariko	●ピラティス TOMOKO	●ゆるめるヨガ YAYOI	●首肩スッキリ ヨガ Lisa			●歪みを 整えるヨガ ゆうき		●ピラティス TOMOKO
11:00	B		●モーニング ヨガ TOMOKO	●アロマ リラックス YAYOI	●はじめての アシユタンガ Lisa			●優しいコア mariko	●首肩スッキリ ヨガ TOMOKO	●老けない身体を つくるヨガ YAYOI	●はじめての アシユタンガ Lisa						●ゆるめるヨガ TOMOKO
	A	FLOW MUSIC YOGA あい	ゆるめる KIKI	ベーシック1 Hidemi	首肩スッキリ ヨガ maho			ゆるめる ゆうき	アロマリラックス tomoka	ベーシック2 KIKI	首肩スッキリ ヨガ Hidemi	ゆるめる maho		●優しいコア mariko	リンパヨガ ゆうき	首肩スッキリ ヨガ tomoka	ベーシック1 KIKI
14:00	A	アロマリラックス あや	自分軸整えヨガ YUKI		13:00~ ♪よもぎ蒸し 無料体験 (2名限定!)			ベーシック2 あや				ヨガ初心者限定 体験レッスン mariko			ベーシック1 mariko	ゆるめるヨガ tomoka	
	A	整う骨盤 あや	●美姿勢・ 美ウォーキング YUKI	ゆるめる KIKI	●優しいフロー ゆうき		整う骨盤 mariko	アロマリラックス Lisa	ゆるめる あや		ベーシック1 KIKI	アロマリラックス ゆうき		●ヨガニドラー あい	ベーシック2 Lisa	アロマリラックス mariko	整う骨盤 tomoka
19:00	A			整う骨盤 KIKI	ゆるめる ともみ		FLOW MUSIC YOGA あい	ベーシック2 maho	14:00 ●首肩スッキリ ヨガ あい		アロマリラックス KIKI	首肩スッキリ ヨガ ともみ		●ピラティス あや	ゆるめる maho		
	B								16:00 ●FLOW MUSIC YOGA あい		●歪みを 整えるヨガ ゆうき		19:00~ ♪よもぎ蒸し 無料体験 (2名限定!)				
20:30	A				血行促進 ともみ		アロマリラックス あい	首肩スッキリ ヨガ maho				ベーシック1 ともみ		背中ほぐしヨガ あや	整う骨盤 maho		
	Body care	9:30~ 15:30 RIKAKO	13:00~ 15:30 LAN	13:00~ 18:30 RIKAKO	14:30~ 19:30 LAN		9:30~ 22:00 RIKAKO	11:30~ 16:00 maho		8:00~ 13:00 RIKAKO	16:30~ 18:30 LAN	14:30~ 19:30 LAN		16:30~ 19:30 LAN	11:30~ 16:00 maho		

