

## ◆千種スタジオ◆1/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
	09:00 ★3 <span>NEW</span>	09:00 ★2		09:00 ★3		09:00 ★1	09:00 ★3
	骨盤調整ヨガ	モーニングブリージングヨガ		汗かきヨガ☆		【よもぎ蒸しﾁｬﾔﾞｶﾞ】癒し身体巡りﾔﾞｶﾞ※参加料¥1,000	目覚めのﾃﾞｻﾞｲﾝﾌﾟｽﾄﾚｯﾁﾔﾞｶﾞ
	トミー	kimmy		miku		MINA	kimmy
	10:00 ★3	10:00 ★1	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★3	10:00 ★3	10:00 ★2
	モーニングフロー☆	ゆるめるヨガ	【ピラティスロール】ﾛｰﾙで美ボディ☆体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ※参加料500円	のびるヨガ	基礎体力UP！ヨガ	ヘルシーボディ	歪みを整える骨盤ヨガ
	MIO	日向	瑛里	miku	奈緒	MINA	kimmy
		11:00 ★2	11:00 ★3 <span>NEW</span>	11:00 ★3 <span>NEW</span>	11:00 ★2	11:00 ★2	
		カラダぽかぽかヨガ	◆1/22・2/12開催◆ 【常温ROLL YOGA60分特別クラス】※参加料1000円	【1/30限定】美柔軟フローヨガ	全身スッキリリセットヨガ	【美容オイルヨガ】リラックス&リフレッシュヨガ※参加料¥300	
		JUN	MIO	marina	京美	奈緒	
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼				11:00 ★2 <span>NEW</span>		12:00 ★3 <span>NEW</span>	12:00 ★3
				◆2/5・2/19開催◆【よもぎ蒸しﾁｬﾔﾞｶﾞ】※参加料1000円		ボディメイクヨガ	ストレス解消！健康的にダイエット！ヨガ
				MIO		MIKI	奈緒
夜	18:00 ★1	18:00 ★3	18:00 ★3 <span>NEW</span>	18:00 ★3	18:00 ★3		
	【よもぎ蒸しﾁｬﾔﾞｶﾞ】癒し身体巡りﾔﾞｶﾞ※参加料¥1,000	【ROLL YOGA】ﾛｰﾙでYoga!※参加料500円	【2/4限定】美姿勢ヨガ	【ROLL YOGA】流してスッキリ！夜のデトックスロール※参加料¥500	代謝アップ★デトックスヨガ		
	MINA	ミツエリ	tomomi	Kimiko	JUNKO		
	19:00 ★3	19:00 ★2	19:00 ★3	19:00 ★2	19:00 ★1		
	コアトレ&ストレッチヨガ	股関節ヨガ	体整うナイトフロー	夜の疲れリセットヨガ	【美容オイルヨガ】むくみ解消&腸活ヨガ※参加料¥300		
	MINA	奈美	菜未	Kimiko	JUNKO		
			20:00 ★2	20:00 ★2			
			【ROLL YOGA】姿勢美人ロールヨガ※参加料¥500	リンパ流しヨガ			
		MINA	YOKO				

			21:00 ★2				
			ビューティ-メンテナンスヨガ MINA				