◆栄伏見スタジオ◆11/21~レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
	09:00 ★2 NEW		09:00 ★ 2 NEW	09:00 ★3	09:00 ★2	09:00 ★2	09:00 ★2
	【11/24祝限定・よもぎ蒸し チェアヨガ】心も身体も癒す デトックスヨガ※参加料¥1,0		【11/26限定】疲労回復ヨガ	気分スッキリストレッチヨガ	目覚めのアクティブヨガ	【美容オイルヨガ】 肩こり腰 痛リリース※参加料300円	【美容オイルヨガ】リンパケ アヨガ※参加料¥300
	00 kimmy		Shizuka	SAKURA	JUNKO	JUNKO	MASUMI
	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★2	10:00 ★2 NEW	10:00 ★2 NEW	10:00 ★2	10:00 ★3
	骨盤調整&ウエストシェイプ	骨盤ほぐしヨガ	モーニングリラックスyoga	【12/4限定】内側から緩めて しなやかボディヨガ	【12/19限定】コア×バラン スヨガ	リセットヨガ	コンディショニングヨガ
	kimmy	JUNKO	ERIS	幸	Yukiho	JUNKO	MASUMI
	,	11:00 ★ 3 NEW				11:00 ★3	
		【12/16限定】ヴィンヤサフ ローヨガ				【ピラティスロール】ロールで美 ボディ☆体幹トレーニング※参加料 500円	
		miku				瑛里	
			祝日は午	前クラスのみ開催します。			
昼							
						14:00 ★2 NEW	
						◆11/22・12/6開催◆【よも ぎ蒸しチェアヨガ】潤う美肌 ヨガ※参加料¥1,000 YOKO	
						15:00 ★3 NEW	
						◆11/22・12/6開催◆リラッ クス&コアトレヨガ	
						なおこ	
夜							
	18:15 ★2	18:15 ★3	18:15 ★3	18:15 ★3	18:15 ★2		
	【美容オイルヨガ】むくみ解消			魅せる ★ しなやかボディピラ ティス			
	Yuzu	O.YUKA	Satomi	瑛里	tomomi		
	19:15 ★3	19:15 ★2	19:15 ★2	19:15 ★3	19:15 ★3		
	Music Style Yoga	腸活デトックスヨガ		【ピラティスロール】ロールで美 ボディ☆体幹トレーニング※参加料	アクティブパワーヨガ		

Yuzu	O.YUKA	加料¥300 Satomi	500円 瑛里	tomomi	
			20:15 ★2		
			癒やしの夜ヨガ tomomi		
			tomomi		