

◆栄伏見スタジオ◆1/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
	09:00 ★2 NEW 【2/16限定・よもぎ蒸しチエアヨガ】心も身体も癒すデトックスヨガ※参加料¥1,000 kimmy		09:00 ★2 NEW 【2/11祝限定】股関節ヨガ Aco	09:00 ★3 気分スッキリストレッチヨガ SAKURA	09:00 ★2 目覚めのアクティビヨガ JUNKO	09:00 ★2 【美容オイルヨガ】肩こり腰痛リリース※参加料300円 JUNKO	09:00 ★2 【美容オイルヨガ】リンパケアヨガ※参加料¥300 MASUMI
	10:00 ★3 骨盤調整&ウエストシェイプ kimmy	10:00 ★2 骨盤ほぐしヨガ JUNKO	10:00 ★2 モーニングリラックスyoga ERIS	10:00 ★3 NEW 【1/29限定】体感ヨガ SHINY	10:00 ★3 NEW 【2/20限定】骨盤調整ヨガ トミー	10:00 ★2 リセットヨガ JUNKO	10:00 ★3 コンディショニングヨガ MASUMI
		11:00 ★2 NEW 【1/27限定】陰陽ヨガ ～動いて、緩めて、整える～ JUNKO					11:00 ★3 【ピラティスロール】ホールで美ボディ☆体幹トレーニング※参加料500円 瑛里
	祝日は午前クラスのみ開催します。						
						14:00 ★2 NEW ◆2/7・2/14開催◆【よもぎ蒸しチエアヨガ】潤う美肌ヨガ※参加料¥1,000 YOKO	
						15:00 ★3 NEW ◆2/7・2/14開催◆リラックス&コアトレヨガ なおこ	
夜							
	18:15 ★2 【美容オイルヨガ】むくみ解消・整うリンパヨガ※参加料¥300 Yuzu	18:15 ★3 【ピラティスロール】身体すっきりリストレッチ＆ボディメイク☆※参加料500円 O.YUKA	18:15 ★3 ピューティーボディヨガ Satomi	18:15 ★3 魅せる★しなやかボディピラティス 瑛里	18:15 ★2 【美容オイルヨガ】リンパドレナージュ※参加料¥300 tomomi		
	19:15 ★3 Music Style Yoga	19:15 ★2 腸活デトックスヨガ Yuzu	19:15 ★2 【美容オイルヨガ】アロマリシバで巡る疲れ爽快ヨガ※参加料¥300 Satomi	19:15 ★3 【ピラティスロール】ホールで美ボディ☆体幹トレーニング※参加料500円 瑛里	19:15 ★3 アクティブパワーヨガ tomomi		

20:15 ★2

癒やしの夜ヨガ
tomomi