

◆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		09:00 ★2 NEW	09:00 ★3	09:00 ★2	09:00 ★2	09:00 ★2
	【2/16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¥1,000 kimmy		【2/11祝限定】股関節ヨガ Aco	気分スッキリストレッチヨガ SAKURA	目覚めのアクティブヨガ JUNKO	【美容オイルヨガ】肩こり腰痛リリース※参加料300円 JUNKO	【美容オイルヨガ】リンパケアヨガ※参加料¥300 MASUMI
	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★2	10:00 ★3 NEW	10:00 ★3 NEW	10:00 ★2	10:00 ★3
	骨盤調整&ウエストシェイプ kimmy	骨盤ほぐしヨガ JUNKO	モーニングリラックスyoga ERIS	【1/29限定】体感ヨガ SHINY	【2/20限定】骨盤調整ヨガ トミー	リセットヨガ JUNKO	コンディショニングヨガ MASUMI
		11:00 ★2 NEW				11:00 ★3	
		【1/27限定】陰陽ヨガ ～動いて、緩めて、整える～ JUNKO				【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 瑛里	
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							
						14:00 ★2 NEW	
						◆2/7・2/14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	
						◆2/7・2/14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・整うリンパヨガ※参加料¥300 Yuzu	【ピラティスロール】身体すっきりストレッチ&ボディメイク☆※参加料500円 O.YUKA	ビューティーボディヨガ Satomi	魅せる★しなやかボディピラティス 瑛里	【美容オイルヨガ】リンパドレナージュ※参加料¥300 tomomi		
	19:15 ★3	19:15 ★2	19:15 ★2	19:15 ★3	19:15 ★3		
	Music Style Yoga Yuzu	腸活デトックスヨガ O.YUKA	【美容オイルヨガ】アロマリンパで巡る疲れ爽快ヨガ※参加料¥300 Satomi	【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 瑛里	アクティブパワーヨガ tomomi		

				20:15 ★2			
				癒やしの夜ヨガ			
				tomomi			