

◆岐阜スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
朝	09:00 ★2 リフレッシュピラティス MIHOKO		09:00 ★2 めぐらせる朝ヨガ Minami		09:00 ★2 骨盤調整リラックスヨガ ちかこ	08:30 ★2 NEW Candle yoga Megu	08:30 ★2 NEW 【美容オイルヨガ】ミュージックフロー☆首・肩リリース編※参加料300円 ちかこ	
	10:00 ★1 NEW 【3/30限定】10:00~ ちかこ	10:00 ★2 【美容オイルヨガ】リラックス※参加料300円 Rena	10:00 ★2 【よもぎ蒸しチェアヨガ】デトックス※参加料1,500円 Minami	10:00 ★2 【ROLL YOGA】姿勢改善ロール※参加料500円 Minami	10:00 ★2 NEW 【美容オイルヨガ】身体スッキリオイルヨガ※参加料300円 ちかこ	09:30 ★3 NEW 整えるヨガ AYA	09:30 ★4 NEW ダイエットヨガ ちかこ	
		11:00 ★2 ヘルシーシェイプ Rena		11:00 ★3 NEW 引き締めヨガ Minami		10:30 ★2 NEW 【よもぎ蒸しチェアヨガ】温めほぐし※参加料1,500円 AYA	10:30 ★3 NEW 【ROLL YOGA】ロールでYoga!※参加料500円 ミツエリ	
							11:30 ★2 NEW 本来の姿に戻すピラティス ミツエリ	
	祝日は午前クラスのみ開催します。							
	昼							
		17:30 ★3 NEW 【4/7限定】パワーアップヨガ よね						
夜	18:00 ★2 NEW 【よもぎ蒸しチェアヨガ】温めほぐし※参加料1,500円 AYA	18:30 ★2 【ROLL YOGA】身体ケア※参加料500円 AYA	18:30 ★3 おつかれさまyoga ちかこ	18:00 ★2 【ROLL YOGA】ご褒「美」ロール※参加料500円 ミツエリ	18:00 ★2 NEW やさしい疲労回復ヨガ Minami			
	19:00 ★3 NEW デトックスヨガ AYA	19:30 ★3 ベーシックナイトヨガ AYA	19:30 ★2 NEW 骨盤ケア Y.ジュンコ	19:00 ★3 一歩前進フローヨガ ミツエリ	19:00 ★1 NEW 【美容オイルヨガ】むくみりセット※参加料300円 Minami			
		20:30 ★2 NEW ◆3/24・3/31開催◆ 1日お疲れさま♡体ほぐしヨガ まなみ	20:30 ★2 NEW 【よもぎ蒸しチェアヨガ】おやすみ前の毒出し※参加料1,500円 Y.ジュンコ	20:00 ★1 NEW 【4/16限定】おやすみ前の全身調整 のりこ				
