

◆岐阜スタジオ◆2/21～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 NEW 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	09:00 ★2 Candle yoga Megu	09:00 ★2 【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 【2/23祝限定】ととのえる朝ヨガ Minami	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1000円 Minami	10:00 ★2 NEW 【ROLL YOGA】姿勢改善ロール※参加料500円 Minami	10:00 ★3 【美容オイルヨガ】美BODYヨガ※参加料300円 Mona	10:00 ★3 整えるヨガ AYA	10:00 ★4 ダイエットヨガ ちかこ
	11:00 ★2 NEW 【2/23祝限定・常温ROLL YOGA60分特別クラス】ほぐして伸ばすロール※参加料1000円 Minami	11:00 ★2 ヘルシーシェイプ Rena		11:00 ★3 BODYメンテナンス Mona	11:00 ★2 NEW 【3/20祝限定】腸活ヨガ ちかこ	11:00 ★2 【よもぎ蒸しチェアヨガ】温めほぐし※参加料1000円 AYA	11:00 ★3 【ROLL YOGA】ロールでYoga!※参加料500円 ミツエリ
							12:00 ★2 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						
	夜						
	18:00 ★3 月礼拝フロー Mona	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 【よもぎ蒸しチェアヨガ】温めほぐし※参加料1000円 AYA		
	19:00 ★2 【美容オイルヨガ】ディーブ☆スリープ※参加料300円 Mona	19:30 ★3 ベーシックナイトヨガ AYA	19:30 ★1 NEW 癒しのジブリヨガ Mona	19:00 ★3 一歩前進フローヨガ ミツエリ	19:00 ★3 デトックスヨガ AYA		
		20:30 ★2 NEW 【3/3限定】姿勢から整える肩こり改善ヨガ Mona	20:30 ★2 NEW 【美容オイルヨガ】全身すっきりフローヨガ※参加料300円 Mona	20:00 ★1 NEW 【3/12限定】おやすみ前の全身調整 のりこ			
