

◆金山スタジオ◆10/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
					09:00 ★2	09:45 ★3	09:45 ★3
					モーニングリラックスヨガ SAKURA	リラックス&コアトレヨガ なおこ	Enjoy Yoga Kimiko
	10:00 ★2		10:00 ★1	10:00 ★2	10:00 ★2 NEW	10:45 ★3	10:45 ★3
	ヘルシーシェイプ		【よもぎ蒸しチェアヨガ】よもぎデ トックスヨガ ※参加料¥1,000	【美容オイルヨガ】自律神経 を整えるヨガ ※参加料 ¥300	【11/14限定・ROLL YOGA】ロールでGood Bye、秋パテ ※参加料 ¥500 ミツエリ	代謝改善ヨガ	フローヨガ
	Rena		JUNKO	奈緒		AI	MIO
	11:00 ★4 NEW	11:00 ★3	11:00 ★2	11:00 ★3		11:45 ★2	11:45 ★2
【11/3祝限定・美容オイルヨ ガ】オイルde脂肪燃焼ヨガ※ 参加料 ¥300 JUNKO	股関節集中ヨガ O.YUKA	ブリージングフロー JUNKO	引き締め★ビューティ-ヨガトレ さやび		ねじるヨガ miku	【美容オイルヨガ】めぐり整う ストレッチヨガ ※参加料 ¥300 Yuzu	
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼	11:00 ★3 NEW	13:00 ★2	13:00 ★2			12:45 ★1	12:45 ★3
	【11/17限定】脂肪燃焼バラ ンスヨガ 元香	【よもぎ蒸しチェアヨガ】全身ス ッキリヨガ ※参加料 ¥1000 MIO	リンパスッキリ&深呼吸ヨガ YOKO			【美容オイルヨガ】アロマ☆ 息抜きヨガ ※参加料 300円 miku	体幹アップ！フローヨガ Yuzu
		14:00 ★2	14:00 ★3 NEW				13:45 ★3 NEW
		やさしい☆代謝アップヨガ JUNKO	◆10/22・11/12開催◆ 【常温ROLL YOGA60分特別 クラス】 ※参加料 1000円 MIO				◆10/26・11/9開催◆【常温 ROLL YOGA60分特別クラス 】 ※参加料 1000円 Kimiko
夜		17:45 ★2		17:45 ★3	17:45 ★2		
		肩こり解消ヨガ SAKURA		代謝アップ MIO	【美容オイルヨガ】美顔トレ ヨガ ※参加料 ¥300 yuu		
	18:30 ★1	18:45 ★3	18:30 ★2	18:45 ★2	18:45 ★3		
	【よもぎ蒸しチェアヨガ】よもぎデ トックスヨガ ※参加料 ¥1,000 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	【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	【美容オイルヨガ】リンパで 巡るヨガ ※参加料 ¥300 MIO	月礼拝☒ yuu		
	19:30 ★2	19:45 ★2	19:30 ★3	19:45 ★3			
	リセットヨガ JUNKO	心と身体を癒すリラックスヨガ 瑛里	心身を整える 陰陽ヨガ kimmy	リラックスフロー Yuzu			
			20:30 ★2				

			リラクゼーションヨガ kazu				