

●8月の予定 ●夏季休業:8月12日~15日

■ 子連れOK (女性専用) ■ リラックス系 ■ じんわり効くストレッチ系 ■ ボディメイク燃焼系

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						8:00-9:15 早朝リフレッシュ! Mariko 8/19休講
10:00-11:15 夏バテ解消! 自律神経を整えるヨガ Eri	10:00-11:15 優雅に♥ マダム的美姿勢ヨガ Mariko	10:00-11:15 ブリージングアロマ Mariko	10:00-11:15 夏の美脚ケアレッスン Mariko (8/9休講)	10:00-11:15 体幹を鍛えてShapeup! ピラティスヨガ Chie	9:00-10:00 リラックス&フロウ Natsuko (8/18休講)	8:30-9:40 早朝リフレッシュ! Yuki 8/19のみ
	11:45-12:45 マタニティーヨガ 子連れ可 Mariko		11:45-12:45 産後引きしめ 子連れ可 (8/9休講) Mariko			8/19 8時出発 1Day ヨガリトリート in 岐阜・郡上 古今伝授の里 参加費2000円、 お弁当1000円
	13:30-17:00 パーソナル枠		13:30-17:00 パーソナル枠			8/26 10:00-11:00 体質にあった薬膳 茶を見つける 体験パーティー 500縁
		16:00-17:15 脂肪燃焼 ShapeUp! 初めてのパワーヨガ Mariko		14:00-18:00 パーソナル枠		
18:30-19:30 体幹Conditioning Megumi						
		19:30-20:30 ブリージングアロマ Mariko	19:30-20:30 夜のほどけるヨガ Emi	19:00-20:00 週末リセット♥ 陰陽バランス Mariko		