

5月 ピラティス・ヨガ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				首肩すっきり ヨガ 9:50	自律神経整えヨガ 10:00	姿勢改善 ピラティス 10:00
				腰痛改善 ピラティス 11:00	からだすっきり ピラティス 18:40	血流改善ヨガ 12:00
4	5	6	7	8	9	10
			首肩すっきり ヨガ 12:40	腰痛改善 ピラティス 11:00	自律神経整えヨガ 10:00	からだすっきり ピラティス 10:00
			リラックスヨガ 19:00	リラックスヨガ 19:00		
11	12	13	14	15	16	17
リラックスヨガ 11:00	上級ピラティス 9:20	からだすっきり ピラティス 18:40	自律神経整え ヨガ 12:40	首肩すっきりヨガ 9:50	自律神経整え ヨガ 10:00	からだすっきり ピラティス 10:00
	二の腕背中美人 ピラティス 11:00				姿勢改善 ピラティス 18:40	
18	19	20	21	22	23	24
			首肩すっきり ヨガ 12:40	自律神経整えヨガ 9:50	首肩すっきりヨガ 10:00	
			リラックスヨガ 19:00	O脚を治す ピラティス 11:00		骨盤調整ヨガ 12:00
				リラックスヨガ 19:00		
25	26	27	28	29	30	31
骨盤調整 ヨガ 11:00	上級ピラティス 9:20	からだすっきり ピラティス 18:40		首肩すっきりヨガ 9:50	自律神経整え ヨガ 10:00	からだすっきり ピラティス 10:00
	O脚を治す ピラティス 11:00		血流改善ヨガ 19:00	腰痛改善 ピラティス 11:00	姿勢改善 ピラティス 18:40	
				血流改善ヨガ 19:00		

月・木 → りき	水・木・金 → のぞみ	火・金・土 → やよい
不定期 → ゆかり		

◇ヨガ・ピラティス グループレッスン (60分)◇
 1回 3000円 / 月会員(受け放題) 13500円
 1回体験 2000円 (当日月会員入会で2000円キャッシュバック)
 LINE・電話・インスタ・ネット予約 などからお申込み可能！初心者大歓迎！！