



4月レッスンスケジュール



	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00	第10期 ラクシュミーヨガ インストラクター 養成講座 (月曜コース) ※2018年 3月12日開講※	ストレッチポールや パーソナルレッスン ※2,000円~ 藤 綾香	ラクシュミーヨガ ~骨盤矯正~ ★★★ 藤 綾香	リフレッシュヨガ ★★ 糸瀬 美穂		初めてのヨガ ★★ 阿部 尚子	アロマヨガ ★★ 稗田 尚子
12:00~13:00		ラクシュミーヨガ ~リラックス~ ★★ 藤 綾香	コアトレヨガ 藤 綾香(1.3週目) アロマルーシーダットン 稗田尚子(2.4週目)	コアトレヨガ ★★ 藤 綾香		姿勢改善ヨガ ★★ 藤 綾香	骨盤矯正ヨガ ★★ 小柳 佐知子 ※12:30~
13:30~17:30	10:00~14:00 全20回	ストレッチポールやパーソナルレッスン行っております。 ※2,000円~17,500円で受講できます(完全予約制) ※時間は13:30~(要相談) 藤 綾香					
18:00~19:00		癒しヨガ ☆ 糸瀬 美穂	コアトレヨガ 藤 綾香(1.3週目) ラクシュミーヨガ リラックス(2.4週目) 藤 綾香	アロマ ルーシーダットン ★★ 稗田尚子	デトックスヨガ ★★ 糸瀬美穂	ストレッチポールや パーソナルレッスン ※2,000円~受講できま す。 藤 綾香	癒しヨガ ☆ 糸瀬 美穂 ※17:00~
20:00~21:00		リラックスヨガ ★★ 糸瀬 美穂	ビューティーヨガ ★★ 樋口 佳子	温活 ルーシーダットン ★★ 稗田 尚子	ラクシュミーヨガ ~骨盤矯正~ ★★ 藤 綾香	リラックスヨガ ★ 藤 綾香 ※19:00~	

※ 星マークは運動量の目安です。★★星1個分 ☆0.5個分

※ 急遽、休校や代行となる場合がございます。ご了承ください。

※ 赤文字は変更箇所になりますので、ご注意ください。

※ ご妊娠の方は♡マークがついているレッスンが受講可能になります。(パーソナルレッスンも可能です)



FAMILIA
YOGA STUDIO