



8月レッスンスケジュール



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00~11:00	第11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 10月1日開講※ 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 ※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	ラクシュミーヨガ ~リラックス~ ★★ 藤 綾香	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 ★★ 12:30~ 藤 綾香(1.3週目) コアトレヨガ ★★ 12:30~ 藤 綾香(2.4週目)	第11期 ラクシュミーヨガ インストラクター 養成講座 (日曜コース) ※2018年 10月7日開講※ 説明会実施中!! 12:00~16:00 全20回	
13:30~17:30		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	アロマヨガ ★★ 稗田 尚子(1.3週目) アロマルーシーダットン 稗田尚子(2.4週目)	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		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)

