

11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 ★★ 宮崎 真理子		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)

