

♪2月レッスンスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|--|--|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| 10:00~11:00 | 第12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) ※2019日年 4月8日開講※ 説明会実施中!! 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 ★★ 廣末 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) | 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) | 第12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) ※2019年 4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 | | | | | コアトレヨガ ★★ 藤 綾香(2.4週) | |
| 18:00~19:00 | | 癒しヨガ ★ 糸瀬 美穂 ♡ | コアトレヨガ ★★ 藤 綾香(1.3週) | アロマヨガ ★★ ♡ 稗田 尚子(1.3週) | ラクシュミーヨガ ~骨盤矯正~ ★★ 藤 綾香 ♡ | 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 ♡ | デトックスヨガ ★★★ 廣末 尚子 | 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)