



# 12月レッスンスケジュール



	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00	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 1月15日開講※	ラクシュミーヨガ ~リラックス~ ☆☆ 藤 綾香	ラクシュミーヨガ ~骨盤矯正~ ☆☆☆ 藤 綾香	デトックスヨガ ☆☆ 糸瀬 美穂	リラククスヨガ ☆☆ 小柳 佐知子	初めてのヨガ ☆☆ 阿部 尚子	アロマヨガ ☆☆ 稗田 尚子
12:00~13:00			アロマルーシーダットン 稗田尚子(1.3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~	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) ※10月22日開講※
13:30~17:30	10:00~14:00	ストレッチポールやパーソナルレッスンを行ってます! ※2,000円~15,000円で受講できます(完全予約制) ※時間は13:30~(要相談) 藤 綾香				ボディーメイク ☆☆☆ 稲田 恵美 ※14:30~	
		ストレッチポールイベントやパーソナル(マンツーマン)レッスンを行っていきます! ※2,000円~15,000円で受講できます(完全予約制) お時間は要相談下さい!! 藤 綾香					
18:00~19:00	ルーシーダットン ☆☆ 稗田 尚子	リラククスヨガ ☆☆ 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	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~15,000円で 受講できます ※時間は16:00~ 藤 綾香	癒しヨガ ☆ 糸瀬 美穂 ※17:00~
20:00~21:00		癒しヨガ ☆ 糸瀬 美穂	リラククスヨガ ☆☆ 坂口 美奈	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	リラククスヨガ ☆ 藤 綾香	

※ 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)



FAMILIA  
YOGA STUDIO