８月祝日 Lesson Schedule♪

on the shore

体験予約☎042-595-8039

	８／９（祝月）
	山の日
体幹をしっかりと整えて姿勢美人を目指します。日頃の滞りをFlow Yogaでデトックス♪	コアバランス＆デトックス Flow Yoga 11:00-12:00　RINO　★★★
水曜日朝10時の人気レッスン♪身体の中心、骨盤を整えて姿勢改善＆代謝向上☆	骨盤整え＆姿勢改善♪美bodyヨガ 13:00-14:00　かおり　★★☆
新月は新しい事を始めたり種をまくのに適した始まりの時期ヨガを始めるの最適なレッスン♪連休最終日にしっかりリセット★	～癒しの月ヨガ～新月ヨガ 15:00-16:00　かおり　★☆☆