

# 1月祝日 Lesson Schedule ♪

on the shore

体験予約 ☎ 042-595-8039

1/10 (祝月)	
成人の日	
体幹をしっかり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 RIE ★★★
月曜日20時半のレッスンです ♪ 癒しの1時間です	生理痛緩和 ♪ セラピー-YOGA
	13:00-14:00 RIE ★☆☆
欧州で話題沸騰 ♪ 音楽と共に動き続けるYOGAの進化版！講師オリジナルのプログラムで運動したい方にお勧めです ♪	新感覚☆ミュージック ♪ フロー-ヨガ
	15:00-16:00 Nami ★★★