

2月祝日 Lesson Schedule 🎵 体験予約☎042-595-8039



	2/11 (祝金)	2/23 (祝水)	
	建国記念の日	天皇誕生日	
	ご予約は「祝日①」		
心身ともにすっきり！ 動く瞑想。アシュタンガ 未経験の方にお勧めのレッスン	初めての滝汗★ホット・アシュタンガヨガ 11:00-12:00 Yoshiko ★★★	むくみ解消！デトックスPowerYoga 11:00-12:00 まりこ ★★★	パワーヨガで足のむくみも ココロのむくみもスッキリ！ 自分に集中の1時間♪
	ご予約は「祝日②」		
体幹も鍛えつつ、究極の ほぐし！ストレッチポール 贅沢の極み♪	美Bodyピラティス & 究極のほぐしストレッチポール 13:00-14:00 Yoshiko ★☆☆	美くなる♪アーユルヴェーダ & ヨガ 13:00-14:00 まりこ ★☆☆	美女への近道。アーユルヴェーダ の考え方をベースにした 新しいヨガレッスンです
	ご予約は「祝日③」		
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♪フロアヨガ 15:00-16:00 Nami ★★★	ヨガ好きのためのアシュタンガYoga特別レッスン 15:00-16:00 たかし★★★	とにかくヨガが好き！という方に おススメのレッスンです。 講師もヨガが大好き、たかしです