GW！祝日特別 Lesson Schedule♪　体験予約☎042-595-8039

on the shore

4/29（祝金）	5/3（祝火）	5/4（祝水）	5/5（祝木）
GW特別！綺麗になる早朝YOGA 8:00-9:00　かおり ★★☆	一瞬でウエストが細くなる魔法のピラティス 10:00-11:00　yoshiko ★★☆	今日から作るくびれ♡ウエスト改善ヨガ 9:00-10:00 たかし ★★☆	GW特別！代謝を上げる♪朝ヨガ 10:00-11:00　たかし ★★★
今より細くなる★体幹刺激パワーヨガ 11:00-12:00 MIHO ★★★	GW特別！今より細くなる♪ココロのyoga 12:00-13:00 yoshiko ★★★	GW限定♪効果抜群！小顔になるヨガ 11:00-12:00 たかし ★☆☆	今日から作るくびれ♡ウエスト改善ヨガ 12:00-13:00 たかし ★★☆
癒しの美活♪月ヨガ 13:00-14:00 MIHO ★☆☆	体の故障を改善♪リラクゼーションYoga 14:00-15:00 たかし ★☆☆	60分で1kg痩せる♪アシュタンガYoga 14:00-15:00 たかし ★★★	GW限定+1サイズを実現♡バストアップヨガ 16:00-17:00 yoshiko ★★☆
生理痛緩和ヨガ 15:00-16:00 Nami ★☆☆	疲れを一気に解消！筋膜リリース&yoga 18:30-19:30 yoshiko ★★☆	【GW特別！！有料プログラム】 チベット医学究極の癒し♪シンギングボール 19:00-20:00 Nami ★☆☆ 柔道整復師＆ファスティングの資格も持つNamiの究極の癒し♪シンギングボールとヨガのレッスンです 会員様：2,980、非会員様：3,980（前売り）	GW最後の癒し♪筋膜リリース＆ピラティス 18:30-19:30 yoshiko ★☆☆
	【GW特別！！有料プログラム】 GWに癒す♪アロマ＆リストラティブヨガ 20:30-21:30 yoshiko ★☆☆ ココロとカラダを浄化！アロマの香りに包まれながら深いリラクゼーションを与えてくれる癒しのヨガ♪ 会員様：2,980、非会員様：3,980（前売り）		