

初心者から 初めての方からご参加いただけます

60分 初級から

75分 初級～中級

90分 初級～上級

日 月 火 水 木 金 土

10:00						09:45 受付	初心者から NEW!!
10:30 受付	中級者から NEW!!	定休日	初心者から オススメ	初心者から オススメ	初心者から 注目!!	初心者から オススメ	10:00～11:15 アシュタンガ ヨガ ハーフプライマリー 担当 シゲ
11:00	10:45～12:15 アシュタンガ ヨガ フルプライマリー 担当 ケイコ		10:45～11:45 やさしいアシュタンガ 担当 アユ	10:45～11:45 パワーヨガ 担当 シオリ	10:45～11:45 パワーヨガ 担当 アユ	10:45～11:45 しばらくの間、休講	
12:00			心と体をほぐす ▶ 心身を動かし ▶ 躍動させ瞑想し ▶ 1ステップアップ 「もっとキレイに美しく」なるための4日間の特別プログラムには お得な1回換算 400円 からの「平日午前用フリーパス」をご利用ください				
13:00	初心者から オススメ 12:30～13:30 アシュタンガ ヨガ ビギナー クラス 担当 ケイコ						初心者から NEW!! 13:00～17:00 鍼灸 + パーソナル トレーニング 1回目 13:10～14:10 2回目 14:20～15:20 3回目 15:30～16:30 無料体験 16:40～16:50
14:00			12月緊急特典! 金曜が休講のため、午前用フリーパスをご利用中の方は 「週末のすべてのレッスン」にご参加いただけます!				
17:00	ワークショップ 講座など (不定期)						
18:30 受付			初心者から オススメ	初心者から NEW!!			
19:00			18:45～20:00 アシュタンガ ヨガ ハーフプライマリー 担当 シゲ	18:45～20:00 アシュタンガ 75 担当 ケイコ	18:45～20:00 しばらくの間、休講	18:45～20:00 しばらくの間、休講	
20:00							
21:00							

- * 急な休講や代講、祝日などにスケジュールが変更になる場合がありますので、必ず **事前に確認** してからお越し下さい
- * **受付はレッスン開始15分前から** 始まり、それより以前、**受付が始まる前にはご来店できません** のでご注意下さい
- * ご予約を頂いていないため、参加されたいレッスンの **受付時間中に直接** お越し下さい
- * 遅れてご来店される場合も含めて **必ず先に受付にお越し下さい**