

3月 ヨガスケジュール

曜日 時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
9:30~ 10:30	★ ウェイクアップヨガ Rie	NEW ★ タオルストレッチ&ヨガ (※タオルをご持参下さい) Natsuko	★★ ツイストヨガ Misugi	★ リラックスヨガ Miyako	★ アロマヨガ Mari	★★ ストレッチ&ヨガ Rie	★ ベーシックヨガ Miyako
11:00~ 12:00	★☆ ベーシックヨガ Rie	★~★☆ スローモーニングヨガ Natsuko	★☆~★★ カラダ美調整ヨガ Misugi	★ ベーシックヨガ Miyako	★★ リンパストレッチヨガ Mari	★☆~★★ リンパデトックスヨガ Rie	★ アロマヨガ Miyako
13:00~ 14:00	★★ 骨盤美調整・美尻ヨガ Rie	★★ 上半身集中ケア Natsuko	特別レッスン	★★ フローヨガ Miyako	★☆ 骨盤リンパヨガ Mari	1~3月限定 ★★★ コアシェイプ Rie	★★ フローヨガ Miyako
15:00~ 16:00			15:00~16:00 特別レッスン			NEW ★☆ ルーシーダットン ~春の美ボディ~ Tomomi	★★☆ 下半身集中ヨガ Misugi
18:30~ 19:30	★★ スローヴィンヤサ Natsuko	★~★★ 静と動☆スッキリヨガ Mikuri	NEW ★ 小顔フェイシャル &リラックスヨガ Itsuko	★★★ パワーヨガ Mariko	NEW ★ 呼吸調整ヨガ Yusako	NEW ★17:00~18:00 ルーシーダットン ~リセット&リフレッシュ~ Tomomi	★★★17:00~18:00 美ボディヨガ Misugi
20:00~ 21:00	★~★★ リセット-浄- Natsuko	★ 気めぐーるヨガ Mikuri	★★ シェイプアップヨガ Itsuko	★★★~★★★★ ハタヨガベーシック Mariko	NEW ★★ お腹引き締めヨガ Yusako		
21:30~ 22:30	★~★★ ハートフル&リラックスヨガ Itsuko	★~★★ 癒しのセラピーヨガ Mikuri	★~★★ ハートフル&リラックスヨガ Itsuko	★~★★ ゆったりフローヨガ Mariko	NEW ★★ 欲張りヨガ Yusako		

— お知らせ —

○ レッスン1時間前過ぎた場合や無断キャンセルされた場合は、キャンセル料1.000円頂きます。

○ 祝日は、平日フリーパス・土日フリーパスどちらでもご利用できます。

○ 土日を含むフリーパスは、土日のレッスン全てご利用頂くことができます。

© Facebook・Instagramにて日頃のアシークを覗けます♪ 是非、フォローお願い致します！

★:レベル難易度
※★の数が多いほど動きが多くなります