

4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	★ 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	NEW ★☆☆~★★★ 美ボディヨガ Misugi
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	NEW ★★ 下半身集中ヨガ Misugi
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	NEW ★★★ シェイプアップ Rie	NEW ★ 小顔フェイシャルヨガ Itsuko
15:00~ 16:00			15:00~16:00 特別レッスン			★☆☆ ルーシーダットン ~春の美ボディ~ Tomomi	NEW ★★ デトックスヨガ Itsuko
18:30~ 19:30	★★ スローヴィンヤサ Natsuko	NEW 特別レッスン	★ 小顔フェイシャル &リラックスヨガ Itsuko	★★★★ パワーヨガ Mariko	★ 呼吸調整ヨガ Yusako	NEW ★ 17:00~18:00 ルーシーダットン ~美姿勢~ Tomomi	NEW ★~★★★ 17:00~18:00 骨盤調整ヨガ Itsuko
20:00~ 21:00	★~★★★ リセット-浄- Natsuko	NEW 特別レッスン	★★ シェイプアップヨガ Itsuko	★★★★~★★★★★ ハタヨガベーシック Mariko	★★★ 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	NEW 特別レッスン	★~★★★ ハートフル&リラックスヨガ Itsuko	★~★★★ ゆったりフローヨガ Mariko	★★★ 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