

	火	水	木	金	土
	原宿・北参道・千駄ヶ谷 8:10~9:00 燃烧トレ& ハタヨガ あさこ	2019年 9 月		自由クラス は、後クラスに参加する 方対象です 途中参加OKです	
	原宿・北参道・千駄ヶ谷 8:40~9:45 ハタヨガ あさこ				渋谷 9:10~10:05 身体に良い筋トレ 教子
朝		新宿 4F 自由 10:15~10:30 引締/燃烧トレ ☆10:30~11:40 ハタヨガ入門初級 あさこ	渋谷 ☆10:25~11:30 ハタヨガ入門初級 あさこ 19 日休み	下北沢 自由 11:10~11:40 引締/燃烧トレ ☆11:40~12:45 ハタヨガ入門初級 あさこ 27 日休み	渋谷 ☆10:10~11:30 ハタヨガ あさこ
				下高井戸 13 日 12:20~1:10 産後ヨガ 子供同伴OK りな 要予約	渋谷 自由 11:40~12:10 引締/燃烧トレ ☆12:10~1:15 ハタヨガ あさこ
昼	NEW 阿佐ヶ谷 自由 3:30~4:00 引締/燃烧トレ ☆4:00~5:00 ハタヨガ あさこ 要予約		阿佐ヶ谷 ☆1:00~2:10 ハタヨガ入門初級 マタニティ参加可 あさこ 要予約		下高井戸 2:20~3:30 ヨガ初級 むつみ 21 日休み
	NEW 渋谷 6:40~7:30 燃烧トレ& ハタヨガ あさこ 17 日休み		新宿 3F 自由 6:10~6:20 引締/燃烧トレ ☆6:20~7:30 ハタヨガ入門初級 あさこ		自然災害・講師の 体調不良などで 休講になることが あります
夜	NEW 渋谷 7:10~8:15 ハタヨガ あさこ 17 日休み		新宿 3F 7:45~8:45 ハタヨガ入門初級 りな 19 日は麻子		HP上Twitterを ご確認の上 参加してください

杉並子育て応援券 対応クラスは一回参加 2000 円です

入会金・予約不要 ◎1 回参加→3000 円 ◎3 ヶ月有効 5 枚券→13000 円 ◎月謝4枚券→10000 円

お得な月謝 (毎月 1 日~月末有効)◎11 枚→15000 円 ◎16 枚→20000 円 ◎20 枚→21600 円

月謝追加 1 枚 1000 円(☆印クラスは 2 枚必要) おつりの無いよう御協力頂きいつも有難うございます