

無料体験レッスン(予約制)実施します。どなたでも参加できます。是非トライしてみてください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2017年 11月 代々木スタジオ			8:20~9:30 朝ヨガ むつみ		8:30~9:40 身体に良い筋トレ ハード きょうこ	8:45~9:45 ヴィンヤサヨガ むつみ
☆10:30~11:40 ピラティス まゆみ (休)6日	☆10:00~11:30 ジャイロキネシス あい (休)14日	10:00~10:45 燃焼トレーニング あさこ (代)29日 教子	10:00~11:00 ハタヨガ入門初級 むつみ	☆10:00~11:10 ハタヨガ あさこ (代)10日りな	☆10:00~11:30 ハタヨガ あさこ (代)11日教子10~11:10	10:00~11:10 ハタヨガ入門初級 むつみ
	☆11:40~1:30 リモンテクニック あい (休)14日	☆11:00~12:10 ハタヨガ入門初級 妊婦さんも参加可 あさこ (代)29日 教子	☆12:30~1:40 阿佐ヶ谷スタジオ ハタヨガ入門初級 あさこ(休)30日	12:00~12:40 燃焼トレーニング あさこ (代)10日りな	12:00~12:45 燃焼トレーニング あさこ (代)11日りな	NEW 11:40~12:40 ピラティス 東麻美 12・26日 ☆呼吸&体幹トレーニング ゆきえ 5・19日
			9日 2:30~4:00 クリシュナマチャリア のヨガ 要予約 さちよ	12:40~1:30 ハタヨガ あさこ (代)10日りな	1:00~2:10 ハタヨガ入門初級 あさこ (代)11日りな	NEW 1:00~2:00 ジェントルフローヨガ ひろこ 5・19日 東麻美 12・26日
	3:00~3:40 燃焼トレーニング あさこ (代)28日りな			24日 2:10~3:00 産後のヨガ りな 要予約		2:30~3:30 ジャイロキネシス まさこ 5・19日
	3:50~4:40 ハタヨガ あさこ (代)28日りな					26日 2:30~4:00 クリシュナマチャリアのヨガ 要予約 さちよ
	5:20~6:05 燃焼トレーニング あさこ (代)28日りな	5:10~6:20 身体に良いヨガ 入門 きょうこ	5:20~6:15 ハタヨガ あさこ (代)30日りな			無料体験デー ⇒ヨガ 13日6:40~ ⇒ピラティス 26日11:40~
NEW 6:40~7:40 ハタヨガ入門初級 りな (休)6日	6:15~7:00 ハタヨガ あさこ (代)28日りな	6:40~7:40 身体に良い筋トレ きょうこ	6:30~7:10 燃焼トレ あさこ (代)30日りな			⇒至福のプチ・アロマ体験 ⇒アロマ・トリートメント 時間曜日要相談いこ
	7:10~8:00 アロマ & ヨガ入門 えいこ		7:15~8:15 麻子 ハタヨガ入門初級 (代)30日りな			プチアロマ体験~ご希望の部 位(手・肩・ふくらはぎ等)を香 り高く肌に良いアロマオイル
	☆8:15~9:30 14・28日サイモンソン エクササイズ ちかげ	8:00~9:00 ハタヨガ入門初級 りな				で優しくマッサージ。スタジオ チケット使えます。詳細はHP 又は、えいこor麻子まで

入会金・予約不要 ☆彡 1回参加→3000円 ☆彡 3ヵ月有効5回券→13000円 (1枚で全てのクラスに参加できます)

月謝 (毎月1日~月末有効) ◆4回券→10000円 (1枚で全てのクラスに参加できます)

◆11回券→15000円 ◆16回券→20000円 ◆20回券→21600円 (☆印クラス2枚、その他クラス1枚で参加できます)

◆月謝追加1回券→1000円(月謝券がなくなったら利用できます) おつりの無いよう御協力頂きいつもありがとうございます

◇マットレンタル300円(マットはエタノールで消毒して清潔に保管されています) ◇置きマットスペース6ヵ月3000円