

12月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		11:00~12:00 産後アナ骨	10:30~11:45 ベーシック			10:00~11:15 ベーシック	
			14:00~15:15 初めてヨガ	14:00~15:00 産後アナ骨	19:30~20:45 コンディショニング 肩こり解消	13:00~14:00 マタニティ	
		19:30~20:45 アナ骨Level1				15:00~16:15 アナ骨Level0.5	
6	7	8	9	10	11	12	
9:10~10:25 フロー(流)	CLOSE		10:30~11:45 ベーシック			10:00~11:15 アナ骨Level0.5	
10:45~12:00 アナ骨level1			14:00~15:00 マタニティ	14:00~15:00 産後アナ骨	19:30~20:45 コンディショニング 冷え・むくみ解消	13:00~14:00 産後アナ骨	
14:00~15:15 ベーシック		19:30~20:45 アナ骨Level0.5				15:00~16:15 アナ骨Level1	
13	14	15	16	17	18	19	
9:10~10:25 ベーシック	CLOSE	11:00~12:00 産後アナ骨	10:30~11:45 ベーシック			10:00~11:15 ベーシック	
10:45~12:00 アナ骨level1			14:00~15:15 初めてヨガ	14:00~15:00 産後アナ骨	19:30~20:45 コンディショニング 肩こり解消	13:00~14:00 マタニティ	
14:00~15:15 初めてヨガ		19:30~20:45 アナ骨Level1		19:30~20:45 ベーシック		15:00~16:15 アナ骨Level1	
20	21	22	23	24	25	26	
9:10~10:25 フロー(流)	CLOSE	11:00~12:00 産後アナ骨	10:30~12:00 アナ骨Level2	10:30~11:45 初めてヨガ		10:00~11:15 アナ骨Level0.5	
10:45~12:00 アナ骨level1				14:00~15:00 産後アナ骨	19:30~20:45 コンディショニング 冷え・むくみ解消	13:00~14:15 初めてヨガ	
14:00~15:15 ベーシック		19:30~20:45 アナ骨Level0.5				15:00~16:15 ベーシック	
27	28	29	30	31	1月1日	1月2日	
CLOSE ※外部イベント※ 108回太陽礼拝	10:30~11:45 ベーシック						
		年末年始休み					
	19:30~20:45 アナ骨Level1						

初めてヨガ
シニア・マタニティ、体力に自信の無い方でも◎

アナ骨＝アナトミック骨盤ヨガ®

※コンディショニング・ツボ押しやストレッチ、
時にセルフお灸も取り入れながら、体調を整えます。