

1月スケジュール

新登場「朝ヨガ9:00~10:00」

朝ヨガ会員：月3回 ¥5,400

3カ月以上継続が条件です。

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
新春ヨガ初め 11:00~12:30 アナ骨&フロー	CLOSE	CLOSE	10:30~11:45 ベーシック 14:00~15:15 初めてヨガ	9:00~10:00 朝ヨガ 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	10:00~11:15 アナ骨Level0・5 13:00~14:00 マタニティ 14:30~15:30 親子ヨガ
10	11	12	13	14	15	16
9:10~10:25 フロー(流) 10:45~12:00 アナ骨level1 14:00~15:15 初めてヨガ	10:30~12:00 アナ骨Level2	19:30~20:45 アナ骨Level0・5	9:00~10:00 朝ヨガ 10:30~11:45 ベーシック 14:00~15:00 マタニティ	9:00~10:00 朝ヨガ 14:00~15:00 産後アナ骨 19:30~20:45 フロー(流)	19:30~20:45 コンディショニング 冷え・むくみ解消	10:00~11:15 ベーシック 13:00~14:00 産後アナ骨 15:00~16:15 アナ骨Level1
17	18	19	20	21	22	23
9:10~10:25 フロー(流) 10:45~12:00 アナ骨level1 14:00~15:15 ベーシック	CLOSE	9:00~10:00 朝ヨガ 11:00~12:00 産後アナ骨 19:30~20:45 アナ骨Level1	10:30~11:45 ベーシック 14:00~15:15 初めてヨガ	9:00~10:00 朝ヨガ 11:00~12:00 産後アナ骨 19:30~20:45 ベーシック	19:30~20:45 コンディショニング 肩こり解消	10:00~11:15 アナ骨Level0・5 13:00~14:00 マタニティ 14:30~15:30 親子ヨガ
24	25	26	27	28	29	30
9:10~10:25 フロー(流) 10:45~12:00 アナ骨level1 14:00~15:15 初めてヨガ	CLOSE	9:00~10:00 朝ヨガ 11:00~12:00 産後アナ骨 19:30~20:45 アナ骨Level0・5	10:30~11:45 ベーシック 14:00~15:00 マタニティ	9:00~10:00 朝ヨガ 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	15:00~16:15 アナ骨Level1
31						
9:10~10:25 フロー(流) 10:45~12:00 アナ骨level1 14:00~15:15 ベーシック						

小学生&両親の
ペアどうぞ。
3,000円/1回
※定員4組

↑早割:
12月中に申し込み
で500円引き!

アナ骨=アナトミック骨盤ヨガ®

骨盤周りの筋肉に特化した、筋トレ要素の強いヨガ
ホットヨガに行かなくても汗かけます♪

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

初めてヨガ

シニア、マタニティ、体力に自信の無い方でも◎