

🌸【5月】ゴールデンウィーク期間 🌸

	1日 水曜日	2日 木曜日	3日 金曜日	4日 土曜日	5日 日曜日	6日 月曜日	
9:30	★	★★	★★★	★★	★★(2.5)	★	9:30
10:00	10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 デトックス	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 美脚	10:00~10:45 ハタ	10:00~10:45 肩こり	10:00
11:00							11:00
11:30	★★(2.5)	★	★★	★	★	★★★	11:30
12:00	11:45~12:30 ハタ	11:45~12:30 はじめて	11:45~12:30 デトックス	11:45~12:30 肩こり	11:45~12:30 リラックス	11:45~12:30 燃焼	12:00
13:00							13:00
13:30	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴			13:30
14:00	★	★	★★		13:30~14:30 イベント キッズヨガ	13:30~14:30 イベント キッズヨガ	14:00
14:30	14:15~15:00 イベント ストレッチ	14:15~15:00 イベント 骨盤底筋ヨガ	14:15~15:00 イベント バレエヨガ				14:30
15:00					キッズヨガのご予約は店頭、 お電話にての受付となります。 イベントのご予約はお早めに★		15:00
15:30	★★	★	★	★★	★★★	★	15:30
16:00	16:00~16:45 デトックス	16:00~16:45 リラックス	16:00~16:45 肩こり	16:00~16:45 デトックス	16:00~16:45 美体幹	16:00~16:45 はじめて	16:00
17:00							17:00
17:30	★	★★★	★★	★	★	★★	17:30
18:00	17:30~18:15 はじめて	17:30~18:15 燃焼	17:30~18:15 美脚	17:30~18:15 リラックス	17:30~18:15 はじめて	17:30~18:15 デトックス	18:00

5/1 ストレッチヨガ

まだ皆様のお目にかかったことのないレギュラーレッスンです！
筋肉の柔軟性の改善は、心身へ様々な良い影響をもたらしてくれます。
力を抜いて、心も緩めて、呼吸と共にゆるゆるしていきましょう♪

5/2 骨盤底筋ヨガ

IR矢内の特別レッスン！
ご要望に応え祝日の開催です★
女性の健康、美、にとって欠かす事のできない骨盤力！
骨盤底筋を整え、女性性のエネルギー、ホルモンバランス、自律神経を整えていきましょう。

5/3 バレエヨガ

4月に一度開催されたIR西岡の特別レッスンです！
人気満員御礼だったため再開催♪
バレリーナのような繊細で優雅な動きを楽しみながら、レッグラインを美しく整えていきましょう。

5/5.6 キッズヨガ

レアイベント！
スタジオを常温で開放し、親子でヨガを楽しんでみましょう♪
ヨガって何？ヨガって楽しいな！
とお子様と一緒にヨガに触れ、楽しんでいただけるレッスンです♪
ご予約はお電話にて！
一コマ限定5組なのでお早めに♪

