

# 祐天寺店スケジュール【7月】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		祝日 15日	
		定休日				★ 8:45~9:30 アロマリラックス		8:45	★ 8:45~9:30 はじめて	
9:30			★★	★★★	★	★ 6.13日のみ	★	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 はじめて	10:00~10:45 アロマ肩こり	10:00~10:45 リラックス	10:00	10:00~10:45 美脚
11:00	★★ 11:30~12:15 美脚			★ 11:30~12:15 リラックス	★ 11:30~12:15 肩こり	★★★ 11:30~12:15 燃焼	★★ 11:30~12:15 アロマデトックス	★★(2.5) 11:30~12:15 ハタ	11:00	★NEW! 11:30~12:15 アロラストレッチ
12:00								28日デトックス	12:00	
13:00	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	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00	13:00~13:45 溶岩浴
14:00							★★★ 14:30~15:15 美体幹	★ 14:30~15:15 はじめて	14:00	★★ 14:30~15:15 デトックス
15:00	★★★ 15:30~16:15 燃焼			15:30~16:15 溶岩浴	★★ 16:00~16:45 アロマデトックス	★★(2.5) 16:00~16:45 ハタ	★ 27日燃焼	★★ 14日肩こり	15:00	★ 16:00~16:45 肩こり
16:00	22日美体幹					5.19.26日デトックス	★★ 17:30~18:15 ベーシック	★★★ 17:30~18:15 アドヴァンス	16:00	★★★ 17:30~18:15 美体幹
17:00				★★	★				17:00	
18:00	18:00~18:45 溶岩浴			18:00~18:45 美脚	18:00~18:45 アロマリラックス	18:00~18:45 溶岩浴			18:00	
19:00	★★ 19:15~20:00 デトックス			★ 19:15~20:00 はじめて		12日17:30~18:15 ★★★			19:00	
20:00						12日イベント 18:45~(1h) 19.26日アドヴァンス			20:00	
21:00	★ 20:30~21:15 肩こり			★★(2.5) 20:30~21:15 ハタ	★★★ 20:30~21:15 燃焼	★ 20:30~21:15 リラックス			21:00	
22:00						19.26ビギナー			22:00	

- レッスン参加の際は、フェイスタオル、お水(1ℓ以上)お持ち下さい。
- レッスン中の私語及びレッスン中の途中退室はご遠慮下さい。
- キャンセルはレッスンの1時間前までとなっています。
- レッスンの2時間前までにはお食事を済ませることをお勧めします。
- お時間を過ぎての入室はできません。
- 他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますのでルールを守ってレッスンにご参加下さい。

### ★12日イベント18:45~19:45(1h)

#### 【太陽礼拝分解講座】

IR2名でアジャストを行いながら、太陽礼拝12のポーズを丁寧に解説していくクラスです。太陽礼拝の奥深さや心地よさ、そして心と身体、呼吸と動きの一体感を感じていきましょう。新しい気付きがきっとあるはずですよ♪基礎からレベルアップしたい方は是非!

### ★15日NEW! 11:30~12:15

#### 【ストレッチ】祐天寺初登場レッスン☆

自分自身の呼吸を感じ、呼吸と動きを連動させながらのびのびと動き、心と身体を緩めていくレッスンです。アロマの香りとともに癒されましょう♪

夏は冷房や冷たい食べ物、自律神経の乱れが原因となる隠れ冷え性の季節です!

溶岩YOGAで身体を内側から温め、暑さに負けない心と身体へ!

皆様のご来店お待ちしております♡

受付はレッスン開始10分前までにお済ませください。よろしくお願致します☆