

4月レッスンスケジュール (各レッスン定員：10名)

	月	月	火	水	木	金	土	日
	4/3,17	4/10,24	4/4,11,18,25	4/5,12,19,26	4/6,13,20,27	4/7,4/14,21,28	4/1,8,15,22,29	4/2,9,16,23,30
5:00			● 5:00~6:00 HOTヨガ TOMO					
8:30								
10:00	10:00~11:15 常温_ヨガ棒 NATSU	10:00~11:15 常温ヨガ MIKI	10:00~11:15 常温ピラティス AKIKO	● 10:00~11:00 HOTヨガ TOMO	● 10:00~11:00 HOTヨガ TOMO	10:00~11:15 常温ピラティス AKIKO	10:00~11:15 常温ピラティス AKIKO	● 10:00~11:00 HOTヨガ MAKIKO
12:00		● 12:00~13:15 マタニティヨガ MIKI						
13:30		● 13:30~14:45 産後ヨガ MIKI						
14:00						● 14:00~15:00 HOTヨガ YU		
18:30						● 18:30~19:30 HOTヨガ MARION		
20:00	20:00~21:15 常温ヨガ RINO	20:00~21:15 常温ヨガ RINO	● 20:00~21:00 HOTヨガ MAKIKO	● 20:00~21:00 HOTヨガ MARION	● 20:00~21:00 ● 20:00~21:00 HOTヨガ MARION	19:00~20:15 常温_ヨガ棒 NATSU		

● 女性限定のレッスンになります。

● 室温38~40℃・湿度60~65%に設定された環境です。普段あまり汗をかかない方・ダイエットに興味をお持ちの方・腰痛や肩こりなどでお悩みの方にお勧めです！！

クリスタルボウル瞑想会WS

日程：4月2日(日)
 時間：13:00~14:30 (90m)
 料金：5,000円
 IR：NATSU