

4月 LESSON SCHEDULE

H HOTヨガ ゆゆるHOTヨガ 常 常温ヨガ P ピラティス (常温)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
大好評! 朝活ヨガ 火曜日 05:00~	1 休講日	2 5:00- 6:00 / TOMO H 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	3 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga 20:00-21:00 / HARUKA H コンディショニングヨガ	4 10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックスヨガ 13:00-14:00 / YU H Roll Yoga 18:30-19:30 / MARION H 燃焼ホットヨガ 20:00-21:00 / MARION H リラックスナイトヨガ	5 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス 16:00-17:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	
7 10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	8 12:00-13:15 / MIKI 常 やさしいyogaレッスン 19:00-20:15 / MIKI 常 骨盤調整 ヨガ	9 5:00- 6:00 / TOMO H 朝活ヨガ 10:00-11:15 / TOMO 常 お腹引き締めヨガ 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	10 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga	11 10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックスヨガ 13:00-14:00 / YU H Roll Yoga 18:30-19:30 / MARION H 燃焼ホットヨガ 20:00-21:00 / MARION H リラックスナイトヨガ	12 10:00-11:15 / NATSU P ビギナー ピラティス	13 9:00-10:15 / NATSU 常 ボディメイク ヨガ 16:00-17:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス 20:00-21:00 / MARION 常 ゆるめるヨガ
14 10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	15 10:00-11:15 / NATSU 常 コアヨガ 19:00-20:15 / MARION 常 骨盤調整 ヨガ	16 5:00- 6:00 / TOMO H 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	17 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga 20:00-21:00 / HARUKA H コンディショニングヨガ	18 10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックスヨガ 13:00-14:00 / YU H Roll Yoga 18:30-19:30 / MARION H 燃焼ホットヨガ 20:00-21:00 / MARION H リラックスナイトヨガ	19 10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	20 9:00-10:15 / NATSU 常 ボディメイク ヨガ 10:30-12:00 ワークショップ/NATSU クリスタルボール × マキノ式ちゅうらチャイム 16:00-17:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス
21 10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	22 10:00-11:15 / NATSU 常 コアヨガ 12:00-13:15 / MIKI 常 やさしいyogaレッスン スタジオ貸切 20:00-22:00	23 5:00- 6:00 / TOMO H 朝活ヨガ 10:00-11:15 / TOMO 常 お腹引き締めヨガ 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	24 10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga 20:00-21:00 / HARUKA H コンディショニングヨガ	25 10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックスヨガ 13:00-14:00 / YU H Roll Yoga 18:30-19:30 / MARION H 燃焼ホットヨガ 20:00-21:00 / MARION H リラックスナイトヨガ	26 10:00-11:15 / NATSU P ビギナー ピラティス	27 9:00-10:15 / NATSU 常 ボディメイク ヨガ 16:00-17:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス 20:00-21:00 / MARION 常 ゆるめるヨガ
28 10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	29 10:00-11:15 / NATSU 常 隠ヨガ 20:00-21:00 / MARION H 滝汗デトックスヨガ	30 5:00- 6:00 / TOMO H 朝活ヨガ 10:00-11:15 / AKIKO P ウェストシェイブピラティス 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	毎週 火曜日 腸内環境科学 PARIYA 腸内環境を整えるための“食物繊維・発酵食品・オリゴ糖”をたっぷり使った【野菜と果物の生ジュース】を販売しているPARIYA様のジュースを、今回beo-st.Linoで販売します。訪問販売がメインのため、減多にない購入のチャンスです。身体の中から美しく、健康になってみませんか。皆様の参加をお待ちしております！ 400円 店頭にて販売します。			