

ヨガ&ボディメイク タイムスケジュール

ご予約お問い合わせはこちら
受付時間 9:00～20:00

070-8322-8910



- 運動量少なめ
- 程よい運動量
- ◎ やや運動量多め
- ☆ リラクゼーション
- ◇ ボディメイクセッション

※レッスン中、及び施術中は電話に出ることが出来ません。
折返しご連絡をさせていただきますので、留守番電話に、ご連絡先とお名前をお願い致します。
※レッスン、施術のご予約は、原則として開始の2時間前までとなりますが、
空きがある場合はお受け出来ることもございますので、お電話でお問い合わせください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00-11:15 (75m) ○基本となるヨガ 哲学、呼吸、動き (Koto)	10:00-11:15 (75m) ○基本となるヨガ 哲学、呼吸、動き (Koto)	10:00-11:15 (75m) ○基本となるヨガ 哲学、呼吸、動き (Koto)	10:00-11:15 (75m) ○基本となるヨガ 哲学、呼吸、動き (Koto)			
					10:30-12:30 (2h) ◇骨格から調える ボディメイク セッション ～美姿勢・小顔へ～ (Shino)	10:30-12:30 (2h) ◇骨格から調える ボディメイク セッション ～美姿勢・小顔へ～ (Shino)
11:45-13:00 (75m) ◎骨盤底筋 トレーニング (Koto)	11:45-13:00 (75m) ◎しっかり動く ハタヨガ (Koto)	11:45-13:00 (75m) ◎骨盤ヨガ 正しい姿勢・ 正しい身体の ポジションを知る (Koto)	11:45-13:00 (75m) ◎しっかり動く ハタヨガ (Koto)			
					13:00-14:15 (75m) ◎骨盤ヨガ 正しい姿勢・ 正しい身体の ポジションを知る (Koto)	13:30-14:45(75m) □腰痛・肩こり お疲れリセット (Koto)
13:30-15:30 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)	13:30-15:30 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)	13:30-15:30 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)	13:30-15:30 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)			
					15:00-17:00 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto) ◇骨格から調える ボディメイク セッション ～美姿勢・小顔へ～ (Shino)	16:00-18:00 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto) ◇骨格から調える ボディメイク セッション ～美姿勢・小顔へ～ (Shino)
16:00-18:00 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto) ※第1月曜はクローズ	16:00-18:00 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)	16:00-18:00 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)	16:00-18:00 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)			
					17:30-19:30 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto) ◇骨格から調える ボディメイク セッション ～美姿勢・小顔へ～ (Shino)	
18:30-20:30 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto) ※第1月曜はクローズ	18:30-20:30 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)	18:30-19:45(75m) ◎しっかり動く ハタヨガ	18:30-20:30 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)			