

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。
折り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) ○つながりを感じるヨガ 基本となるヨガ哲学、 呼吸、動き (Koto)	10:00-12:00 (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)	10:00-11:15 (75m) ○つながりを感じるヨガ 基本となるヨガ哲学、 呼吸、動き (Koto)	10:00-11:15 (75m) ○体幹強化 &全身ストレッチ (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) ○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) ○つながりを感じるヨガ 基本となるヨガ哲学、 呼吸、動き (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) ◇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)	13:30-15:30 (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)	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) ◇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)		15:30-17:30 (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)
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) ◇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)	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)	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)	
					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		18:30-20:00(90m) ○しっかり動く ハタヨガ + 安らぎのヨガニドラ (koto)	18:30-20:30 (2h) ☆リラクゼーション (ボディリセット) (Koto)	18:30-20:00(90m) ○しっかり動く ハタヨガ + 安らぎのヨガニドラ (koto)		