

岩盤ホットヨガ（女性向け） 12月スケジュール

岩盤浴とセットで2000円の有料プログラムです。 ♪ 来月より男性向けのレッスンも始まります ♪

日付	曜日	時間	講師	プログラム	効能
3	土	17:30~18:30	A S A M I	骨盤ヨガ	骨盤まわりの筋肉をほぐし、骨盤を整えていきます。
7	水	19:30~20:30	A S A M I	リンパヨガ	セルフマッサージでリンパを流し、ヨガで体をほぐします。
10	土	17:30~18:30	AOI	ストレッチヨガ	体全体をヨガでストレッチ。体内の滞りを流してスッキリ、筋力を使ってポカポカ。
15	木	11:00~12:00	A S A M I	骨盤ヨガ	骨盤まわりの筋肉をほぐし、骨盤を整えていきます。
17	土	17:00~20:00	AOI	リラックスヨガ	ゆったりと動きながらのヨガで心身ともにヨガでリラックスしてみましょう。
21	水	19:30~20:30	AOI	ストレッチヨガ	体全体をヨガでストレッチ。体内の滞りを流してスッキリ、筋力を使ってポカポカ。
24	土	17:30~18:30	A S A M I	リンパヨガ	セルフマッサージでリンパを流し、ヨガで体をほぐします。
29	木	11:00~12:00	AOI	リラックスヨガ	ゆったりと動きながらのヨガで心身ともにヨガでリラックスしてみましょう。

※先着順の定員制です。（電話での事前予約も可） 0475-32-5550