



★岩盤ヨガでデトックス★

カラダを温めてヨガをしながら
むくみや冷えを取りましょう！

血行が良くなり、疲れもすっきりします。大きくカラダを動かして、
体温を上げ、代謝を高めていくと、カラダがぼかぼかに！
胃腸を活性化させて、年末年始で緩んだカラダをすっきり絞っていきましょう♪

★ ヨガがはじめても大丈夫。丁寧にご案内します。

※先着順の定員制です。（電話での事前予約も可） 0475-32-5550

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2 骨盤ヨガ ASAMI 19:30	3	4 デトックスヨガ AOI 19:30	5	6
7	8	9	10 ストレッチ調整ヨガ AOI 11:00	11	12 ベーシックヨガ ASAMI 19:30	13
14	15	16 デトックスヨガ AOI 19:30	17	18 ベーシックヨガ ASAMI 19:30	19	20
21	22	23	24 骨盤ヨガ ASAMI 11:00	25	26 ストレッチ調整ヨガ AOI 19:30	27
28	29	30 Body Make ヨガ AOI 19:30	31			