



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