

# 漢方ヨガスタジオ美遥 基本レッスンスケジュール

## <ご注意事項>

\* 曜日・レッスンによりレッスン時間が異なります。

\* 特別プログラム開催や曜日によりレッスンが変更になることがございます。詳細は予約画面でご確認ください。

☆の数は運動量の目安を表します。 ☆～☆☆☆

平成 31 年 3 月

月	火	水	木	金	土	日	
全 日 休 講 日	10:30~11:50 ゆったり経絡フローヨガ ☆ Barie		10:30~11:50 体幹ヨガ ☆☆☆ Hiro		10:30~11:30 ウェイクアップヨガ ☆☆ moco	10:30~11:30 *第3日曜日開催 からだリセットヨガ ☆☆ Sae	
		12:30~13:30 ストレッチピラティス ☆☆ Haruka			12:00~13:00 経絡ピラティス ☆☆☆ moco	12:00~13:00 *第3日曜日開催 快眠リラックスヨガ ☆ Sae	
					13:30~14:30 コンディショニングヨガ ☆☆ moco		
						14:30~15:30 *第2日曜日開催 経絡ピラティス ☆☆☆ moco	
	17:30~18:30 むくみスッキリリンパヨガ ☆ Barie	18:00~19:00 経絡ピラティス ☆☆☆ moco			18:00~19:00 やさしいデトックスヨガ ☆ Barie	17:00~18:20 気めぐりヨガ ☆ Barie	16:00~17:00 *第2日曜日開催 骨盤・体軸ヨガ ☆☆ moco
	19:00~20:00 経絡メソッドヨガ ☆☆ Barie	19:30~20:30 骨盤・体軸ヨガ ☆☆ moco	19:30~20:30 フロー&和ユルヴェーダヨガ ☆☆ さち	19:30~20:30 キャンドルナイトヨガ ☆☆ Barie			