

# 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場合がございます。詳細は予約画面にてご確認ください。

☆の数は運動量の目安を表します。 ☆～☆☆☆

2019年7月～

曜日	開催時間	レッスン名	運動量	インストラクター
月曜日	全 日 休 講 日			
火曜日	10:30～11:50	ゆったり経絡フローヨガ	☆	Barie
	19:00～20:00	経絡メソッドヨガ	☆☆	Barie
水曜日	10:30～11:50 *第1・3開催	ハタヨガフロー	☆☆☆	Nori
	10:30～11:30 *第2・4開催	ストレッチピラティス	☆☆	Haruka
	19:30～20:30	経絡ピラティス	☆☆	moco
木曜日	10:30～11:50	体幹ヨガ	☆☆☆	Hiro
	19:30～20:30	フロー&和ユルヴェーダヨガ	☆☆	さち
金曜日	19:00～20:00	キャンドルナイトヨガ	☆☆	Barie
土曜日	10:30～11:30	ウェイクアップヨガ	☆	moco
	12:00～13:00	経絡ピラティス	☆☆	moco
	13:30～14:30	東洋アロマヨガ～(季節)の香り～	☆	千明
	15:00～16:00	オリエンタルブレスヨガ	☆☆☆	千明
	16:30～17:50	気めぐりヨガ	☆	Barie
第2日曜日	13:00～14:00	パワーヨガ	☆☆☆	Saco
	14:30～15:30	経絡ピラティス	☆☆	moco
	16:00～17:00	骨盤・体軸ヨガ	☆☆	moco
第3日曜日	13:00～14:00	からだリセットヨガ	☆☆	Sae
	14:30～15:30	快眠リラックスヨガ	☆	Sae
	16:00～17:00	ストレッチピラティス	☆☆	Haruka