

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。

*平日夜、土日（一部）のレッスンは60分から70分に変更になりました。

☆の数は運動量の目安を表します。 ☆～☆☆☆

2020年12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	11:15～12:15	お腹スッキリピラティス	☆☆	Chiyo
	19:00～20:10	生氣流（生きる）ヨーガ	☆	千明
水曜日	19:30～20:40	経絡リラクソフローヨーガ	☆☆	Nori
木曜日	10:30～11:50	モーニングフローヨーガ	☆☆	Ayaka
	19:30～20:40	ルーナヴィンヤサヨーガ	☆☆	Sayako
金曜日	19:00～20:10	キャンドルナイトヨーガ	☆☆	友梨
土曜日	10:30～11:30	好循環ヨーガ	☆	Ayaka
	12:00～13:30	ハッピーチャレンジヨーガ	☆☆☆	Ayaka
	14:00～15:10	東洋アロマヨーガ～(季節)の香り～	☆	千明
	15:40～16:50	経絡天気ヨーガ	☆☆	千明
第1日曜日	11:30～12:30	姿勢改善ピラティス	☆☆	友梨
	13:00～14:10	デトックスフローヨーガ	☆☆	Miku
	14:40～15:50	カラーライフヨーガ	☆	さち
	16:20～17:30	自律神経が整うヨーガ	☆☆	Sally
第2日曜日	11:30～12:30	スタイルアップピラティス	☆☆☆	小森 紗世子
	13:00～14:10	オープンハートフローヨーガ	☆☆	Sayako
	14:50～15:50 *偶数月に開催	アーユルヴェーダ座談会	特別プログラム	Sayako
	14:50～15:50 *奇数月に開催	季節の漢方養生セミナー	特別プログラム	井手明美