

# 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。

\* 平日夜は70分、昼は80分（ピラティスのみ60分）、土日のレッスンは60分～90分です。

☆の数は運動量の目安を表します。 ☆～☆☆☆

2021年3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	今宵のセルフヒーリングヨガ	☆	千明
水曜日	19:30～20:40	経絡リラックスフローヨガ	☆☆	Nori
木曜日	10:30～11:50	モーニングフローヨガ	☆☆	Ayaka
	19:30～20:40	ルーナヴィンヤサヨガ	☆☆	Sayako
金曜日	19:00～20:10	キャンドルナイトヨガ	☆☆	友梨
土曜日	10:30～11:50(第2・4土曜日)	モーニングフローヨガ	☆☆	Ayaka
	10:30～11:50(第1・3土曜日)	ハッピーチャレンジヨガ	☆☆☆	Ayaka
	12:20～13:30	好循環ヨガ	☆☆	Ayaka
	14:00～15:10	東洋アロマヨガ～(季節)の香り～	☆	千明
	15:40～16:50	生氣流(生きる) 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ガ	☆☆	Miku
	14:40～15:50	カラーライフヨガ	☆	さち
	16:20～17:30	自律神経が整うヨガ	☆☆	Sally
第3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