

# 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。

\* ヨガは70～80分、ピラティスは60分のレッスン時間です。

☆の数は運動量の目安を表します。 ☆～☆☆☆

2024年10月1日より

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	東洋アロマヨガ～季節の香り～	☆	千明
水曜日	19:00～20:10	ルーナヴィンヤサヨガ	☆☆	Sayako
木曜日	10:30～11:50	モーニングフローヨガ	☆☆	Ayaka
金曜日	19:00～20:10	キャンドルナイトヨガ	☆☆	友梨
土曜日	10:20～11:30(第1・3・5土曜日)	モーニングフローヨガ	☆☆	Ayaka
	10:20～11:30(第2・4土曜日)	好循環ヨガ	☆	Ayaka
	12:00～13:10(第1・3土曜日)	クリスタルリフレッシュヨガ	☆☆	友梨
	12:00～13:10(第2・4土曜日)	コンディショニングフロー	☆☆☆	友梨
	13:40～14:40	shio pilla	☆☆	shio
第3日曜日	10:30～11:30	スタイルアップピラティス	☆☆☆	小森 紗世子
	12:00～13:10	オープンハートフローヨガ	☆☆	Sayako
	13:50～14:50 * 不定期開催	漢方薬膳セミナー	特別プログラム	井手明美