




ヨガレッスンの選び方


レッスン時間

毎月、ご希望を考慮してUPされます

-  **朝ヨガ** 9:00~10:00~等
-  **昼ヨガ** 14:00~15:00~等
-  **夜ヨガ** 21:00~22:00~等

レッスンは回数制限なく、何度でも
お好みに合わせてご参加いただけます

タイプ

-  **初心者向け**
朝スッキリ
おやすみ前 etc.
-  **燃焼系**
代謝UP
脂肪燃焼 etc.
-  **巡り系**
むくみ改善
腸を整える etc.
-  **緩み系**
リラックス
呼吸法 etc.

所要時間

- [30] 30分
- [60] 60分

10:00-10:30
●[30] 巡りを
良...

各レッスンは開始1時間前
まで、ご予約いただけます

日	月	火	水	木	金	土
15:00-15:30 【30】基礎代 謝...	10:00-10:30 【30】巡りを 良...		09:00-10:00 【60】脂肪燃 焼...	10:00-10:30 【30】腸を整 え...		09:00-09:30 【30】巡りを 良...
20:00-20:30 【30】疲労回 復...	21:00-21:30 【30】ゆがみ 改...		22:00-22:30 【30】呼吸法 ヨ...	21:00-21:30 【30】夜のリ ラ...		14:00-15:00 【60】巡りを 良...

日	月	火	水	木	金	土
10:00-10:30 【30】自律神 経...	14:00-14:30 【30】部分瘦 せ...	10:00-10:30 【30】巡りを 良...		15:00-15:30 【30】疲労回 復...	10:00-10:30 【30】体幹を 鍛...	
20:00-21:00 【60】極上の リ...	22:00-22:30 【30】夜のリ ラ...	21:00-21:30 【30】むくみ 改...		22:00-22:30 【30】自律神 経...	20:00-20:30 【30】夜のリ ラ...	