

Yoga Studio Slow Flow 2019 3月 March Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---



LINE@



3月21日(木)春分の日、季節かわりの身体にやさしいケアを施しましょう！
 会員様限定8名まで「アンチエイジングアロマケア ※アロマお土産付き♡」をぜひご予約下さい！

				1 ★18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアルRELAX Kyoko	2 ★9:00～ Walk and yoga ベーシック ★10:30～ Walk and yoga エナジー ★19:00～ バクティーフローヨガ (candle) Ryoko	3 ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
4 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:30～ エアリアル RELAX Ryoko	5 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ★19:30～ ワインヤサFlow Ryoko	6 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	7 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	8 ★18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	9 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko	10 ★8:30～ Ryoko アサヨガ※ ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
11 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:30～ エアリアル RELAX Ryoko	12 ★10:00～ 「骨盤&アロマヨガ」 Ryoko ★19:30～ ワインヤサFlow Ryoko	13 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	14 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	15 ★18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	16 ★19:00～ バクティーアドバンスフローヨガ (candle) Ryoko	17 ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
18 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:30～ エアリアル RELAX Ryoko	19 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ★19:30～ ワインヤサFlow Ryoko	20 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	21 春分の日 ★10:00～ イベントレス アンチエイジング アロマケア Ryoko ※料別途2000円 ★20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	22 ★18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	23 ★9:00～ Walk and yoga ベーシック ★10:30～ Walk and yoga エナジー ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko	24 ★8:30～ Ryoko アサヨガ※ ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
25 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:30～ エアリアル RELAX Ryoko	26 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ★19:30～ ワインヤサFlow Ryoko	27 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	28 ★14:00～ リラックスヨ Ryoko ★20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	29	30	31