

Yoga Studio Slow Flow 2021 2月 February Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
1 14:00 Saori ひざこしラクラクヨガ☆ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアエナジー☆☆☆	2 10:00 Ryoko 骨盤調整☆☆☆ 19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆	3 19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ) ☆☆☆☆	4 14:00 Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15 エアエナジー アドバンス☆☆☆☆	5 20:00 エアリラクゼーション☆☆	6 9:00 リズミックWalking☆☆☆ 14:00 エアエナジー☆☆☆ 19:00 Ryoko バクティー☆☆☆☆	7 9:00 Ryoko アサヨガ☆☆☆ 10:30 Ryoko アンチエイジング☆☆☆
8 14:00 Saori ひざこしラクラクヨガ☆ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアエナジー☆☆☆	9 10:00 Ryoko 骨盤&アロマ☆☆☆ 19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆	10 19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ) ☆☆☆☆	11 建国記念日 10:00 イベントレッスン 「Wake Up Yoga! With Aroma」 ※会員様のみ参加可 料金 1000 円 14:00 Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15 エアエナジー アドバンス☆☆☆☆	12 20:00 エアリラクゼーション☆☆	13 9:00 Walk & yoga ベーシック☆☆☆ 14:00 エアエナジー☆☆☆	14 9:00 Ryoko アサヨガ☆☆☆ 10:30 Ryoko アンチエイジングチェアプラス☆☆☆
15 14:00 Saori ひざこしラクラクヨガ☆ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアエナジー☆☆☆	16 10:00 Ryoko 骨盤調整☆☆☆ 19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆	17 19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ) ☆☆☆☆	18 14:00 Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15 エアエナジー アドバンス☆☆☆☆	19 20:00 エアリラクゼーション☆☆	20 9:00 リズミックWalking☆☆☆ 14:00 エアエナジー☆☆☆ 19:00 バクティーアドバンス☆☆☆☆	21 9:00 Ryoko アサヨガ☆☆☆ 10:30 Ryoko アンチエイジング☆☆☆
22 14:00 Saori ひざこしラクラクヨガ☆ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアエナジー☆☆☆	23 天皇誕生日 10:00 Ryoko 骨盤&アロマ☆☆☆ 19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆	24 19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ) ☆☆☆☆	25 14:00 Ryoko リラックス☆☆☆ 18:00 ~ 19:30 「アーユルヴェーダ教室」 Day2「五感」 池田沙織先生 20:15 エアエナジー アドバンス☆☆☆☆	26 20:00 エアリラクゼーション☆☆	27 14:00 エアエナジー☆☆☆	28 9:00 Ryoko アサヨガ☆☆☆ 10:30 Ryoko アンチエイジングチェアプラス☆☆☆ 13:00 ~ 14:30 「アーユルヴェーダ教室」 Day2「五感」 池田沙織先生

2月11日(木)建国記念日の「Wake Up Yoga! With Aroma」は、春に向けて身心の滞りをなくしていき、代謝を上げていきますよ。Aroma oil もプラスで気持ち良く整えていきましょう！



LINE@
お問い合わせは
→こちらまでどうぞ

※水色のレッスン名はすべて
エアリアルヨガレッスンです。