

12月 浜田山店レッスンスケジュール

2019

2019年11月24日現在

日	月	火	水	木	金	土
1 ♡はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00	2 ♡はじめてヨガ(添田) 10:30~11:30	3	4	5 ♡骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	6 ♡はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30	7
8	9 ♡はじめてヨガ(添田) 10:30~11:30	10 休館日	11 ♡ピラティスストレッチ(細井) 15:00~15:30 ♡ピラティス(細井) 16:00~16:30	12 ♡骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	13 ♡はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30	14 ♡はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00
15	16 ♡はじめてヨガ(添田) 10:30~11:30	17	18 ♡ピラティスストレッチ(細井) 15:00~15:30 ♡ピラティス(細井) 16:00~16:30	19 ♡骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	20 休館日	21 ♡はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00
22	23	24	25	26 ♡骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	27 ♡はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30	28
29	30 ♡はじめてヨガ(添田) 10:30~11:30	31				

♡…「美肌促進プログラム」 ☆…マインドフルネスプログラム ○…ヒーリングプログラム

ヨガクラスは、レッスン開始15分前から整理券を配布いたします。(定員8名)

※レッスンに関しては、当日に内容・担当者が変更、中止になる場合がございます。予めご了承ください。

浜田山店 TEL03-5929-9877