

11月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 10:00-15:30		10:30～11:15 ママボールピラティス★ RIKA	10:30～11:15 不調改善ヨガ★ AYUMI	10:30～11:10 蒸しヨガ★ ¥2200	10:00～10:45 美姿勢ピラティス(FRP) RIKA	養成 講座
10:30		11:00～12:00 横浜レッスン★ RIKA					
11:00						11:15～12:00 ピラティスボクササイズ★ RIKA	
11:30							
12:00							
12:30			プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 12:00-16:00	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 12:00-20:00	12:30～13:15 美姿勢ピラティス(FRP) RIKA	プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 12:30-16:00	
13:00							
13:30							
14:00					プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 14:00-20:30		
14:30							
15:00		プライベート ・ よもぎ蒸し 受付 15:00-21:00					
15:30							
16:00							
19:00	19:15～20:00 美姿勢ピラティス		19:30～20:10 蒸しヨガ ¥2200				
19:30							
20:00	20:15～21:00 ベーシックヨガ ♥						
20:30							
21:00				21:00～21:45 キャンドルヨガ ♥		★ 子連れOK ♥ 妊婦さんOK	
21:30							
22:00							

★お休み 27日（金）・日曜・祝日

★1レッスン定員4名まで。45分レッスンになります。

★蒸しヨガstart! 温まりながら気持ちよく身体をほぐす。定員3名。2200円or回数券2枚