

## 10月 レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
11:30~12:30 心と体の調整 YOGA	10:30~11:30 朝から元気になる YOGA	10:30~11:30 ハワイアン YOGA	10:30~11:30 ヨーガセラピー ※毎月第2週目は休講 10月10日 休講	10:30~11:30 細見え ボディエクササイズ ※10月18日 休講	10:30~11:30 リフレッシュ YOGA	10:30~11:15 スローサンバ ストレッチ ※10月13日 休講
	19:00~20:00 ほぐして体を 整える YOGA	19:30~20:30 引き締めYOGA	19:30~20:30 血流が巡る YIN YOGA	19:00~20:00 心と体の調整 YOGA ※第2・4 隔週 ※10月11日・25日 開催	19:15~20:00 スローサンバ ストレッチ	19:30~20:30 姿勢が良くなる ピラティス

《全レッスン予約制》 必ず前日までに、ご予約をお願い致します。 TEL.0859-34-1038

マイルドホットヨガローズ