



アースガーデン ヨガスタジオ5月スケジュール

ホテルニューオータニ 2階 (火曜日定休)

月	火	水	木	金	土	日
1日 10:30~ パワーヨガ 18:30~ 岩盤ヨガ	2日 	3日 10:30~ バレトン 13:00~ インド古式	4日 10:30~ ピラティスkenji 14:00~ 機能改善	5日 10:00~ 骨盤調整 13:00~ 岩盤ヨガ	6日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ フロルーシー	7日 10:30~ ピラティスsaori 13:00~ インド古式
8日 14:00~ ピラティスsaori 18:30~ 岩盤ヨガ	9日	10日 10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ ベーシック 19:00~ 岩盤ヨガ	11日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ リラックス	12日 14:00~ ベーシック	13日 10:30~ ヨガセラピー 13:00~ リラックス	14日 10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ NEW!! デトックス
15日 10:30~ パワーヨガ 18:30~ 岩盤ヨガ	16日 	17日 10:30~ バレトン 19:00~ 岩盤ヨガ 19:30~ シェイプアップ	18日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ ピラティスkenji	19日 14:00~ NEW!! デトックス 19:30~ 骨盤調整	20日 10:30~ ヨガセラピー 13:00~ リラックス	21日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ アンチエイジング
22日 14:00~ ピラティスsaori 18:30~ 岩盤ヨガ	23日	24日 10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ ベーシック 19:00~ 岩盤ヨガ	25日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ リラックス	26日 14:00~ ベーシック	27日 10:30~ パワーヨガ 13:00~ 岩盤ヨガ	28日 10:30~ ピラティスsaori 13:00~ キレイになるヨガ
29日 10:30~ パワーヨガ 18:30~ 岩盤ヨガ	30日	31日 10:30~ バレトン 19:00~ 岩盤ヨガ 19:30~ シェイプアップ				通常クラス60分 岩盤ヨガ45分 インド古式75分

NEW!! → デトックス ★

体を捻るポーズなどを取り入れ
内臓、デトックス器官の活性化を促します。