

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 19:00~ 岩盤ヨガ ※注意 | 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 10:30~ 骨盤調整 13:00~ 岩盤ヨガ | 6日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ フロールーシー | 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 10:30~ ベーシック 14:00~ デトックス | 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 10:30~ ベーシック 14:00~ デトックス | 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 |

ご予約はTELまたはWEBから **0766-30-7004** ※ご予約・キャンセルは開始時間の2時間前まで

岩盤ヨガ540円(タオル貸出) ※岩盤フリー会員以外

★ 骨盤調整・ルーシーダットン・フロー・ヨガセラピー・陰ヨガ・メンテナンス・デトックス

★★★ ピラティス・インド古式・シェイプアップ・ハタヨガ

機能改善・ベーシック・アンチエイジング・キレイになるヨガ・フロールーシー

★★★★ パワーヨガ・バレトン

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。