



アースガーデン ヨガスタジオ7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
通常クラス60分 岩盤ヨガ45分 インド古式75分					1日 10:30~ ピラティスsaori 13:00~ リラククス	2日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ デトックス
3日 10:30~ パワーヨガ 18:30~ 岩盤ヨガ	4日	5日 10:30~ バレトン 19:00~ 岩盤ヨガ 19:30~ シェイプアップ	6日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ ピラティスkenji	7日 14:00~ デトックス 19:30~ 骨盤調整	8日 10:30~ 岩盤ヨガ 14:00~ ベーシック	9日 10:30~ アンチエイジング 13:00~ デトックス
10日 14:00~ ピラティスsaori 18:30~ 岩盤ヨガ	11日	12日 10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ ベーシック 19:00~ 岩盤ヨガ 19:30~ シェイプアップ	13日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ リラククス	14日 14:00~ デトックス 19:00~ 岩盤ヨガ	15日 10:30~ ピラティスsaori 13:00~ 岩盤ヨガ	16日 10:30~ ハタヨガ 13:00~ キレイになるヨガ
17日 10:30~ ベーシック 13:00~ 岩盤ヨガ	18日	19日 10:30~ バレトン 19:00~ 岩盤ヨガ 19:30~ シェイプアップ	20日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ ピラティスkenji	21日 10:30~ インド古式 ★ 14:00~ デトックス 19:30~ 骨盤調整	22日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ 骨盤調整	23日 10:30~ デトックス 13:00~ インド古式 ★
24日 14:00~ ピラティスsaori 18:30~ 岩盤ヨガ	25日	26日 10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ ベーシック 19:00~ 岩盤ヨガ	27日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ リラククス	28日 10:30~ インド古式 ★ 14:00~ デトックス 19:00~ 岩盤ヨガ	29日 10:30~ 岩盤ヨガ 10:30~ ベーシック	30日 10:30~ ハタヨガ 13:00~ ルーシーダットン
31日 10:30~ パワーヨガ 18:30~ 岩盤ヨガ	<p>★ 骨盤調整・ルーシーダットン・リラククス・デトックス</p> <p>★★ ピラティス・インド古式・シェイプアップ・ハタヨガ 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</p> <p>★★★ パワーヨガ・バレトン</p>					

Pick out !



インド古式★▶インドから帰って来たリエ先生の久しぶりのクラスです