

アースガーデンヨガスタジオ 9月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
通常クラス60分 岩盤ヨガ50分 インド古式75分	 酵素ドリンク 400円 ヨガの前に おすすめ!			1日 10:30～ 岩盤ヨガ 14:00～ DETOX 19:30～ 骨盤調整	2日 10:30～ ベーシック 13:00～ インド古式	3日 10:30～ 岩盤ヨガ 13:00～ ハタヨガ
4日 10:30～ パワーヨガ 18:30～ 岩盤ヨガ		5日	6日 10:30～ パレトン 19:00～ 岩盤ヨガ 19:30～ シェイプアップ	7日 10:30～ 岩盤ヨガ 19:30～ ハタヨガ	8日 14:00～ DETOX 19:00～ 岩盤ヨガ	9日 10:30～ シェイプアップ 13:00～ 骨盤調整
11日 14:00～ ピラティス 18:30～ 岩盤ヨガ	12日	13日 10:30～ キレイになるヨガ 19:00～ 岩盤ヨガ	14日 10:30～ 岩盤ヨガ 19:30～ リラックス	15日 10:30～ 岩盤ヨガ 14:00～ DETOX 19:30～ 骨盤調整	16日 10:30～ 岩盤ヨガ 13:00～ ルーシーダットン	17日 10:30～ ピラティス 13:00～ キレイになるヨガ
18日 10:30～ パワーヨガ 13:00～ 岩盤ヨガ	19日	20日 10:30～ パレトン 19:00～ 岩盤ヨガ 19:30～ シェイプアップ	21日 10:30～ 岩盤ヨガ 19:30～ ハタヨガ	22日 14:00～ DETOX 19:00～ 岩盤ヨガ	23日 10:30～ パレトン 13:00～ 岩盤ヨガ	24日 10:30～ ピラティス 13:00～ ルーシーダットン
25日 14:00～ ピラティス 18:30～ 岩盤ヨガ	26日	27日 10:30～ キレイになるヨガ 19:00～ 岩盤ヨガ	28日 10:30～ 岩盤ヨガ 19:30～ リラックス	29日 10:30～ 岩盤ヨガ 14:00～ DETOX 19:30～ 骨盤調整	30日 10:30～ インド古式 13:00～ リラックス	1日 10:30～ ピラティス 13:00～ 岩盤ヨガ 10月

9月Pick outclass! ピラティス (第2.4月曜14時~/日曜10:30～17日24日10/1日)

年齢や健康状態に関わらず、誰にでも安全に行なうことが出来ます。

身体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズがピラティスです。

Hot Pepperbeautyでも予約が取れるようになりました!

IDはそのまま利用できます。QRコードもしくは、ホームページのカレンダー下



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