



アースガーデン ヨガスタジオ 1月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
1日 HAPPY YOGA♥	2日	3日 14:00~ひろみ ピラティス	4日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ 19:30~ ハタヨガ	5日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆ 14:00~ DETOX	6日 10:30~ バレトン 13:00~ 美脚美尻骨盤	7日 10:30~ ピラティス 13:00~ 岩盤ヨガ	
8日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆ 14:00~ ピラティス	9日	10日 10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ 岩盤ヨガ ☆ 19:30~ 体質改善ヨガ	11日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ 19:30~ リラックス	12日 14:00~ DETOX 19:00~ 岩盤ヨガ ☆☆	13日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ キレイになるヨガ	14日 10:30 DETOX 13:00~ アンチエイジング	
15日 10:30~ 美脚美尻骨盤 18:30~ 岩盤ヨガ ☆	16日 	17日 10:30~ バレトン 19:30~ 体質改善ヨガ	18日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ 19:30~ ハタヨガ	19日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆ 14:00~ DETOX 19:30~ アロマヨガ	20日 10:30~ インド古式 13:00~ ルーシーダットン	21日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ 骨盤調整	
22日 14:00~ ピラティス 18:30~ 岩盤ヨガ ☆	23日	24日 10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ 岩盤ヨガ ☆	25日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ 19:30~ リラックス	26日 14:00~ DETOX 19:00~ 岩盤ヨガ ☆☆	27日 10:30~ 体質改善ヨガ 13:00~ 岩盤ヨガ	28日 10:30~ ピラティス 13:00~ インド古式	
29日 10:30~ 美脚美尻骨盤 18:30~ 岩盤ヨガ ☆	30日	31日 10:30~ バレトン 19:30~ 体質改善ヨガ	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px;">                     岩盤ヨガに☆がつきました。                      ※レギュラークラスのみ                 </div>			通常クラス60分 インド古式75分 岩盤ヨガ50分	

ヨガの前後には酸素カプセルがおすすめ!! ◆LED酸素カプセル25分 1200円

高濃度酸素とカラーセラピーで疲労回復,老化予防,免疫,細胞レベルでストレス解消

ダイエット中の方には◆DETOX酸素カプセル 30分3500円 カロリー消費&大量発汗



1月Pick outclass バレトン★★★★ 第1.3.5水曜10:30~/ 6日日曜

どなたでもチャレンジできるシンプルかつイージーなプログラム。ヨガとバレエ

フィットネスの要素を融合した新感覚のプログラム♪カプセルとの相性もGOOD!



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