

アースガーデン **ヨガスタジオ2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
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> HAPPY YOGA♥ </div>			1日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ 19:30~ ハタヨガ	2日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆ 14:00~ DETOX	3日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ リラックス	4日 10:30~ 美脚美尻骨盤 13:00~ キレイになるヨガ
	5日 10:30~ 美脚美尻骨盤 18:30~ 岩盤ヨガ ☆	6日	7日 10:30~ バレトン 19:30~ 体質改善ヨガ	8日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ 19:30~ リラックス	9日 14:00~ DETOX 19:00~ 岩盤ヨガ ☆☆	10日 10:30~ 体質改善ヨガ 13:00~ 岩盤ヨガ
12日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆ 14:00~ ピラティス	13日 	14日 10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ 岩盤ヨガ ☆	15日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ 19:30~ ハタヨガ	16日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆ 14:00~ DETOX 19:30~ アロマヨガ	17日 10:30~ インド古式 13:00~ バレトン	18日 10:30~ ピラティス 13:00~ 岩盤ヨガ
19日 10:30~ 美脚美尻骨盤 18:30~ 岩盤ヨガ ☆	20日	21日 10:30~ バレトン 19:30~ 体質改善ヨガ	22日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ 19:30~ リラックス	23日 14:00~ DETOX 19:00~ 岩盤ヨガ ☆☆	24日 10:30~ NEW ポルドブラ 13:00~ ルーシーダットン	25日 10:30~ 骨盤調整 13:00~ 岩盤ヨガ
26日 14:00~ ピラティス 18:30~ 岩盤ヨガ ☆	27日	28日 10:30~ キレイになるヨガ 14:00~ 岩盤ヨガ ☆	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 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



2月 NEWclass ポルドブラ★~★★ 11(日) / 24(土) 10:30~

立つピラティスとも言われ、バレエの動きを基本に音楽に合わせて行います

◎3月から月会員さまの内容が変更になります。ご確認ください。



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