



アースガーデン **ヨガスタジオ** 4月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2日 10:30～ 美脚美尻骨盤 18:30～ 岩盤ヨガ☆	3日 HAPPY YOGA ♥	4日 10:30～ バレトン 14:00～ 岩盤ヨガ☆	5日 10:30～ 岩盤ヨガ☆☆ 19:30～NEW やさしいヴィンヤサ	6日 14:00～ DETOX 19:00～ 岩盤ヨガ☆☆	7日 10:30～ 岩盤ヨガ 13:00～ リラククス	8日 10:30～ 体質改善ヨガ 13:00～ ルーシーダットン
9日 14:00～ ピラティス 18:30～ 岩盤ヨガ☆	10日	11日 10:30～ キレイになるヨガ 19:30～ 体質改善ヨガ	12日 11:30～ 岩盤ヨガ☆☆ 19:30～ リラククス	13日 10:30～ 岩盤ヨガ☆ 14:00～ DETOX	14日 10:30～ ポルドブラ 13:00～ 美脚美尻骨盤	15日 10:30～ ピラティスsaori 13:00～ 岩盤ヨガ
16日 10:30～ 美脚美尻骨盤 18:30～ 岩盤ヨガ☆	17日 	18日 10:30～ バレトン 19:30～ 体質改善ヨガ	19日 10:30～ 岩盤ヨガ☆☆ 19:30～NEW やさしいヴィンヤサ	20日 10:30～ 岩盤ヨガ☆ 14:00～ DETOX 19:30～ アロマヨガ	21日 10:30～ キレイになるヨガ 13:00～ 骨盤調整ヨガ	22日 10:30～ 岩盤ヨガ 13:00～ ルーシーダットン
23日 14:00～ ピラティス 18:30～ 岩盤ヨガ☆	24日	25日 10:30～ キレイになるヨガ 14:00～ 岩盤ヨガ☆	26日 10:30～ 岩盤ヨガ☆☆ 19:30～ リラククス	27日 14:00～ DETOX 19:00～ 岩盤ヨガ☆☆	28日 10:30～ ピラティスひろみ 13:00～ バレトン	29日 10:30～ 岩盤ヨガ 13:00～NEW やさしいヴィンヤサ
30日 10:30～ 美脚美尻骨盤 14:00～ 岩盤ヨガ		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



～NEWクラス～

やさしいヴィンヤサ 呼吸と身体の動きを連動して流れるようにアーサナを行います。★★～★★★★

●レッスンの予約は、お一人様4枠分(4件)までご予約いただけます。

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

