

# 矢部駅徒歩 1 分骨盤アロマヨガスタジオ Pelvis 12・1 月のレッスン予定

	月	火	水	木	金	土	日
8:30						朝ヨガ☺ AMI	朝ヨガ☺ YUKA
10:20	Standard ハタヨガ☺ CHIE/MIZUKA	Hatha Basic ハタヨガ・ベーシック MINA/AKEMI	1/30 シヴァナンダヨガ 骨盤ダイエット☺ CHIAKI	骨盤調整☺ MINA	*目覚めのハタフロー リフレッシュヨガ AYUMI	骨盤調整☺ AMI	やさしい アシュタンガヨガ★ YUKA
12:00	肩こり解消 ほぐしヨガ☺ AKEMI/MIZUKA	骨盤調整☺ MINA/AKEMI	Standard ハタヨガ☺ CHIAKI	12/27 リラックスヨガ 太陽と月のアロハヨガ MINA	キレイになるヨガ Relax & Detox AYUMI	Moon yoga🌙 月礼拝フローヨガ MEGUMI	こころに優しい リラックスヨガ☺ YUKA/YUUMI
13:50	こころに優しい リラックスヨガ☺ AKEMI	マタニティヨガ 15 週～臨月まで MINA	第 1・3 筋膜ストレッチ 第 2・4 癒しの陰ヨガ AKEMI/MINA	ママ＆ベビー 2ヶ月～1才程度まで MINA/RIEKO	Standard ハタヨガ☺ AMI	こころに優しい リラックスヨガ☺ MEGUMI	骨盤調整☺ YUUMI
15:30	第 2・4 限定 骨盤調整☺ AKEMI	第 1・3 月フローヨガ🌙 第 2・4 ハタヨガ☺ MINA	第 1・3 ヴィーナスヨガ 第 2・4 ハタベーシック AKEMI/MINA	第 1・3 リラックス☺ 第 2・4 ハタフロー☺ MINA/RIEKO	第 1・3 骨盤ダイエット 第 2・4 サンセットヨガ AMI	第 1・3 太陽礼拝★★ 第 2・4 癒しの陰ヨガ MINA	第 1・3・5 限定 ハタヨガ☺ YUUMI
18:30	土曜日 MEGUMI⇒ 代講 12:00、13:50 12/8 あゆみ 12/15 みずか	骨盤調整☺ ICHI	やさしい アシュタンガヨガ★ ICHI	Standard ハタヨガ☺ YUKA	肩こり解消 ほぐしヨガ☺ ERINA	1 レッスン 70 分 定員 12 名 ※祝日は夜レッスン CLOSE となります 骨盤調整ヨガ 5 週目限定→骨盤ダイエット	
20:10	レッスン内容は変更あり 12/24(月祝)13:50 リラックス×ハーブ 80 分	*夜のハタフロー リセットヨガ ICHI	骨盤調整☺ ICHI	Moon yoga🌙 月礼拝フローヨガ YUKA	こころに優しい リラックスヨガ☺ ERINA	代講はスタジオのボード又は 予約システムにてご確認ください。	

初回体験 1080 円♡メンバー登録 1080 円♡ヨガマット無料♡☎042-851-4877 ✉inyoga.jp@gmail.com

ホームページをご覧ください⇒ <https://www.inyoga.jp/> 予約はこちら⇒ <https://yogapelvis/resv.jp/>