

7周年記念ゴールデンウィーク10日間 朝ヨガ祭り

10日間限定！特別にデイ&アフター5月分お持ちの方は1日1回限り受講OK！

オールFPやチケット、及びドロップインの方はご自由にお越しください♡

	4/27 土	4/28 日	4/29 月	4/30 火	5/1 水	5/2 木	5/3 金	5/4 土	5/5 日	5/6 月
8:40	朝ヨガ ハーフ ナマスカーラ あみ	朝ヨガ ハーフ ナマスカーラ ゆか	朝ヨガ 太陽礼拝 プラス ゆか	朝ヨガ 太陽と月の フロー あけみ	朝ヨガ 朝の目覚めの ハタフロー 千秋	朝ヨガ 骨盤ヨーガ メソッド みな	朝ヨガ 太陽礼拝 と瞑想 あゆみ	朝ヨガ 気功ヨーガ フロー えりな	朝ヨガ 月礼拝 プラス ゆか	朝ヨガ 陰陽 プラス みずか
10:20	骨盤調整 あみ	アシュタ ンガ ヨーガ ゆか	ハタヨーガ ゆか	骨盤調整 あけみ	骨盤 ダイエット 千秋	ハタ ベーシック みな	デトックス &Relax あゆみ	骨盤調整 えりな	アシュタ ンガ ヨーガ ゆか	ハタヨーガ みずか
12:00	月フロー ヨーガ めぐみ	ハタヨーガ ゆうみ	肩こり解消 あけみ	スリムア ップ腰痛 改善 いち	ハタヨーガ いち	リラックス with ヨガ ニドラ みな	ハタヨーガ えりな	月フロー ヨーガ めぐみ	リラックス ヨーガ ゆうみ	肩こり解消 あけみ
13:40	リラックス ヨーガ めぐみ	骨盤調整 ゆうみ	リラックス with ハーブ 演奏 80分 あけみ	ハタヨーガ いち	アシュタ ンガ ヨーガ ハーブ ライマリ 90分 いち	キクボクサ サイズ★★ ★60分 みな	骨盤調整 えりな	リラックス with フェイシャ ル 80分 めぐみ	糸かけ曼茶 羅 2.5時間 +材料費 2000円 ゆうみ	筋膜 リリース 80分 あけみ

4/27 土のみ 15:20 癒しの陰ヨガ 担当みな最終レッスンまであり◎

ヨガスタジオペルヴィス