

9~10月✿ヨガスタジオペルヴィス1レッスン70分

✉ inyoga.jp@gmail.com



初回体験
1000円
税別
ヨガマット無料

	月	火	水	木	金	土	日
8:40						朝ヨガ☺ 土日限定☆☆ AMI	朝ヨガ☺ 土日限定☆☆ YUKA
10:20	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ MEGU/MIZUKA	太陽と月のフロー 自然と調和の美の心★ AKEMI	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ SATOMI	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ MINA	キレイになるヨガ Relax&Detox☺☆☆ AN☺	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ AMI	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー★★ YUKA
12:00	リラクソヨガ☺ こころにやさしい☆ AKEMI/MIZUKA	肩腰ほぐしヨガ☺ 肩こり・腰痛対策☆ AKEMI	シヴァナンダヨガ 伝統的スタイル★☆☆ SATOMI	ハタ・ベーシック YOGAの極み★☆☆ MINA	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ AN☺	チャンドラヨガ 浄化と動く瞑想★ MEGUMI	リラクソヨガ☺ こころにやさしい☆ YUUMI
13:40	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ AKEMI	ハタヨガ with Baby 2ヶ月〜子連れOK☺ MINA/RIEKO	第1・3月ヒーリング 第2・4癒しの陰ヨガ MINA	妊活マタニティヨガ ※女性限定☺ MINA	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ AMI	リラクソヨガ☺ こころにやさしい☆ MEGUMI	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ YUUMI
15:20	第2・4限定☆ 筋膜リリースヨガ☺ AKEMI	ゆったりスローフロー 最高の心地よさ♪ MINA/RIEKO	骨盤ダイエット with Hiit エクササイズ★ MINA	リラクソヨガ☺ こころにやさしい☆ MINA	第1・3ルーシーダットン 第2・4アシュタンガヨガ AMI	第1・3パワーヨガ★ 第2・4癒しの陰ヨガ MINA	第1・3限定☆☆ ハタヨガ☺ YUUMI+a
18:20	骨盤調整☺ 5週目限定 (29-31日)→ 骨盤ダイエット♡	骨盤調整☺ 人気・おすすめ♡ MISAKO	夜クラスは平日の 火曜日&木曜日 限定となります。 ←☺→	ハタヨガ☺ スタンダード☆☆ MEMI	ベルヴィスのインスタグラム→ @yogastudiopelvis	動きやすい服装・水分補給の飲物・タオル 開始 10分前にはお越しくさ 相模原市中央区矢部 3-16-1 永山ビル 2F	
20:00		プラーナヨガ☺☆☆ 眠りのYOGA NIDRA MISAKO		夜ヨガ☺☆☆ 平日の疲れに MEMI	予約 30分前までOK・祝日は15:20のクラスが最終となります。 定員 12名⇒人数制限 8名 除菌・換気を徹底しながら安全に行っています♡		

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/>



しばらくは予防のためにシャワーサナの時の
マッサージ、レッスン中のアジャストはなるべく
控えさせていただきます。

スタジオのマット使用後は、除菌シートやスプレーで
のタオルで拭き取りのご協力をお願い致します！

スタジオ貸切りプライベートヨガ70分(予約制)

ご希望の方はスタジオのメールに〇〇月〇〇日(曜日)時間

10:20/12:00/13:40/15:20/18:20/20:00

・名前・電話番号をきちんと明記の上、メールお送りください。

チケット4回分消化！友人・家族参加5チケット消化！