

# レッスンスケジュール❀矢部駅徒歩2分昼間専用ヨガスタジオペルヴィス❀

	月	火	水	木	金	土	日
8:40						<b>朝ヨガ</b> 土日限定☺☆ AMI	<b>朝ヨガ</b> 土日限定☺☆ YUMIE/MINA
10:20	<b>ハタヨガ</b> スタンダード☺☆ MEGUMI	やさしい太陽礼拝 リフレッシュハタ☺☆ MINA	<b>ハタヨガ</b> スタンダード☺☆ SATOMI/NAOMI	<b>骨盤ヨガ</b> 姿勢調整・歪み改善☺ MINA	<b>腸活デトックス</b> キレイになるヨガ☺ MINA	<b>骨盤ヨガ</b> 姿勢調整・歪み改善☺ AMI	●隔週クラス 第1・3 <b>ハタヨガ</b> ☺ 第2・4 <b>デトリラ</b> ☺ YUMIE/MINA
12:00	<b>ヨガフロー</b> マインドフルネス★ MEGUMI	しなやか月礼拝 チャクラムーンヨガ☺☆ MINA	<b>ヴィンヤサヨガ</b> エナジーフロー★ MINA/NAOMI	<b>ハタベーシック</b> アーサナプラクティス☺☆ MINA	<b>ホイールヨガ</b> ※少人数制6名まで☺ MINA	<b>チャンドラヨガ</b> 浄化と月のリズム★ MEGUMI	<b>疲労回復ヨガ</b> ※少人数制6名まで☺ MISAKO
13:40	<b>筋膜リリース</b> ローリングリストラティブ☺ AKEMI	●隔週クラス 第1・3 <b>マタニティ</b> ☺ 第2・4 <b>リラックス</b> ☺ RIEKO	13:30~ タイ古式マッサージ 完全予約制 MINA	<b>リラックスヨガ</b> 呼吸と神経を整える☺ MINA	<b>ハタヨガ</b> スタンダード☺☆ AMI	<b>リラックスヨガ</b> 呼吸と神経を整える☺ MEGUMI	<b>骨盤ヨガ</b> 姿勢調整・歪み改善☺ MISAKO
15:20	<b>リラックスヨガ</b> ハーブ演奏付き♥☺ AKEMI	<b>スローフロー</b> 瞑想プラーナフロー☺ MINA/RIEKO	<b>骨盤ヨガ</b> 姿勢調整・歪み改善☺ YUMIE	月1限定 肩こり解消ヨガ With 筋膜リリース☺ MINA	<b>アシュタンガヨガ</b> ハーブプライマリー★ AMI	<b>アロハヨガプラス</b> アロハに様々なヨガを+☺ MINA	<b>プラーナヨガ</b> 眠りのヨガニドラ☺ MISAKO

※月曜日 17:00 ハーブ個人レッスン 50分 4400円 AKEMI

※金曜日 17:00 タイ古式マッサージ 60分 4回分又は 5500円

第1金曜日 18:30 アクロヨガ部 参加費 2500円/月 1金曜日 18:30 AcroYogaJam 参加費 1000円 AMI

**初回体験 1100円/1レッスン70分**

