

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

