



YOGA&PILATES

8月スケジュール

※最新情報はご予約ページでチェック 

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK1	1 満員御礼	2	3 9:10~17:00 プライベートレッスン	4	5 満員御礼
WEEK2	8 休講	9 出張レッスン	10 9:10~17:00 プライベートレッスン	11 出張レッスン	12 休講
WEEK3	15 9:10~10:10 腸もみヨガ 10:30-11:30 フローピラティス	16 出張レッスン	17 9:10~17:00 プライベートレッスン	18 出張レッスン	19 9:10~17:00 プライベートレッスン
WEEK4	22 9:10~10:10 腸もみヨガ 10:30-11:30 フローピラティス	23 出張レッスン	24 9:10~17:00 プライベートレッスン	25 出張レッスン	26 満員御礼
WEEK5	29 満員御礼	30 出張レッスン	31 満員御礼		

今月のテーマ

冷たいものを食べる機会が増え
胃腸がおつかれかも。

内臓に働きかける動きで
内側からエネルギーッシュ♪

- ☑ 腸もみヨガ
- ☑ フローピラティス



プライベートレッスン枠
増やしました！

HPへ反映しきれっていない
お時間もあります。
お気軽にお問合せ
くださいませ 

