

## ■ 御幸店

2018年10月～2019年4月

	月	火	水	木	金	土	
10:00	10:30-11:30 アロマヨガ (Lum)			10:30-11:30 ボディ メンテナンスヨガ (Eno)		10:30-11:30 ビギナーヨガ (Reiko)	10:00
19:00		18:45-19:45 ソフトヨガ (Rimi)		19:00-20:00 ソフト ホットヨガ (Reiko)			19:00
20:00	19:30-20:30 陰ヨガ (Hiroko)		19:30-20:30 ピラティス (Chiaki)		20:00-21:00 ボディ シェイプヨガ (Nao)		20:00
21:00		20:00-21:00 ソフト ホットヨガ (Reiko)					21:00

## ■ やしろ店

2018年10月～2019年4月

	月	火	水	木	金	土	
10:00	10:15-11:15 アロマヨガ (Hiroko)		10:15-11:15 ボディ シェイプヨガ (Reiko)	10:15-11:15 ボディシェイプヨガ +顔ヨガ (Yukie)	10:15-11:15 ソフトヨガ (Tomoko)	10:15-11:15 骨盤リセットヨガ (Lum)	10:00
19:00	19:00-20:00 ソフトホットヨガ (Naoko)	19:00-20:00 ヨガ&ピラティス (Chiaki)	18:45-19:45 アロマヨガ (Eri)	19:00-20:00 ソフトハタヨガ (Ryusuke)	19:00-20:00 ボディ シェイプヨガ (Chiaki)		19:00
20:00			20:00-21:00 アスリートヨガ (Reiko)				20:00
21:00							21:00

※レッスン内容・講師が変更となる場合がございますので、予めご了承ください。※レッスン開始 10分過ぎからの入室はご遠慮ください。

## ■ プログラム内容

### ビギナーヨガ

初心者の方におススメのプログラムです。

### アロマヨガ

ピュアオイル 100%アロマを使用し身体の芯から癒します。

### ソフトヨガ

基本的なポーズと深い呼吸で溜まったストレスを解消します。

### ボディメンテナンスヨガ

肩こり、腰痛などが気になる方におススメのプログラムです。

### 骨盤リセットヨガ

骨盤のゆがみが気になる方におススメのプログラムです。

### ソフトハタヨガ

ハタヨガが初心者の方のためのプログラムです。

### 陰ヨガ

関節を柔軟にし、気のバランスを整えて瞑想へと導きます。

### ソフトホットヨガ

湿度・温度を上げて行います。ダイエットに最適です。

### ヨガ&ピラティス

体幹を鍛える筋トレとストレッチのメンテナンス。

### ピラティス

深層部のインナーマッスルを鍛え身体の柔軟性を高めます。

### ボディシェイプヨガ

深部の筋肉を意識し、綺麗なBODYをつくります。

### ボディシェイプヨガ+顔ヨガ

やしろ店の特別プログラムです。ボディシェイプヨガに、顔の表情筋を鍛えるヨガをプラス。

### アスリートヨガ

心身を強く柔軟にし、パフォーマンスの質を向上します。

## ■ 持ち物・服装について

- 動きやすい服装
- 水分補給のためのドリンク
- 汗拭き用タオル
- ヨガマット (1回 200円でレンタルもございます)

## ■ コース・会費のご案内

※金額表記はすべて税抜

コース名	回数	会費	内容
4回コース	月4回	4,000円/月	好きなレッスンを月4回のみ受講可能
フリーコース	制限なし	6,500円/月	好きなレッスンを月何回でも受講可能

- ご入会時に必要な物
- 口座が分かるもの
- 印鑑 (届出印)
- 入会金 3,000円
- 年会費 2,000円
- 管理費 1,000円
- 月会費 2ヶ月分