

# 漢方ヨガスタジオ美遙 基本レッスンスケジュール

## <ご注意事項>

\*曜日・レッスンによりレッスン時間が異なります。

\*特別プログラム開催や曜日によりレッスンが変更になることがございます。詳細は予約画面でご確認ください。

☆の数は運動量の目安を表します。 ☆～☆☆☆

平成30年5月現在

月	火	水	木	金	土
10:30～11:50 ココロとカラダをつなぐヨガ ☆ Hiro	10:30～11:50 経絡ストレッチヨガ ☆ Barie	11:00～12:20 からだリセットヨガ ☆☆ Sae	10:30～11:50 コアトレヨガ ☆ Hiro	10:30～11:50 足ツボ＆ヨガ ☆ Barie	10:30～11:30 ウェイクアップヨガ ☆☆ moco
17:15～18:15 快眠リラックスヨガ ☆ Sae	17:30～18:30 ゆるまるヨガ ☆ Barie	17:30～18:30 若返りヨガ ☆☆ Anno	17:45～18:45 *第2・第4木曜日開催 ダイエットピラティス ☆☆☆ moco	17:45～18:45 経絡ストレッチヨガ ☆ Barie	12:00～13:00 経絡ピラティス ☆☆☆ moco
19:00～20:00 陰陽ヨガ ☆ Barie	19:00～20:00 経絡メソッドヨガ ☆☆ Barie	19:00～20:00 免疫力 up ヨガ ☆☆ Anno		19:30～20:30 キャンドルナイトヨガ ☆ Barie	14:00～15:00 疲れ・ストレス緩和ヨガ ☆ Anno
					15:30～16:30 からだ作りヨガ ☆☆ Anno
					17:00～18:20 気めぐりヨガ ☆ Barie