

# 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場合がございます。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7月～

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:50 ココロとカラダをつなぐヨガ ★ Hiro	10:30～11:50 ゆったり経絡フローヨガ ★ Barie	11:00～12:20 からだリセットヨガ ★★ Sae	10:30～11:50 体幹ヨガ ★★★ Hiro	10:30～11:50 やさしいデトックスヨガ ★ Barie	10:30～11:30 ウェイクアップヨガ ★★ moco	特別プログラム (不定期開催)
					12:00～13:00 経絡ピラティス ★★★ moco	
					13:30～14:30 コンディショニングヨガ ★★ moco	
					17:00～18:20 気めぐりヨガ ★ Barie	
17:15～18:15 快眠リラックスヨガ ★ Sae	17:30～18:30 【夏限定】 むくみスッキリリンパヨガ ★ Barie	18:00～19:00 経絡ピラティス ★★★ moco		18:00～19:00 気分爽快リフレッシュヨガ ★★ Barie		
19:00～20:00 じっくり伸ばすヨガ ★ Barie	19:00～20:00 経絡メソッドヨガ ★★ Barie	19:30～20:30 コンディショニングヨガ ★★ moco	19:30～20:30 和ゆるヴェーダヨガ ★★ さち	19:30～20:30 キャンドルナイトヨガ ★ Barie		