

からだケア レッスンスケジュール

2023. 11

ここから予約



インストラクター yuuki
月 AM・PM / 火 PM / 土 AM

料金
¥2,200(税込)

担当クラス
ヨガ

| 月 | 9:30~10:30 | 11:00~12:00 | 16:00~17:00 | 17:45~18:45 |
|-------|-------------|---------------|--------------------|-------------|
| 11/6 | 姿勢改善セルフ整体ヨガ | 肩こりに効くセルフ整体ヨガ | 腰痛・足のむくみに効くセルフ整体ヨガ | 骨盤調整セルフ整体ヨガ |
| 11/13 | 姿勢改善セルフ整体ヨガ | 肩こりに効くセルフ整体ヨガ | 腰痛・足のむくみに効くセルフ整体ヨガ | 骨盤調整セルフ整体ヨガ |
| 11/20 | 姿勢改善セルフ整体ヨガ | 肩こりに効くセルフ整体ヨガ | 腰痛・足のむくみに効くセルフ整体ヨガ | 骨盤調整セルフ整体ヨガ |
| 11/27 | 姿勢改善セルフ整体ヨガ | 肩こりに効くセルフ整体ヨガ | 腰痛・足のむくみに効くセルフ整体ヨガ | 骨盤調整セルフ整体ヨガ |

火 16:00~17:00 17:45~18:45

| | | |
|-------|----------------------|---------------|
| 11/7 | 肩甲骨を動かし呼吸を深めるセルフ整体ヨガ | 背骨を整えるセルフ整体ヨガ |
| 11/14 | 肩甲骨を動かし呼吸を深めるセルフ整体ヨガ | 背骨を整えるセルフ整体ヨガ |
| 11/21 | 肩甲骨を動かし呼吸を深めるセルフ整体ヨガ | 背骨を整えるセルフ整体ヨガ |
| 11/28 | 肩甲骨を動かし呼吸を深めるセルフ整体ヨガ | 背骨を整えるセルフ整体ヨガ |



インストラクター 笠野仁美
水 AM

料金
¥2,200(税込)

担当クラス
ヨガ

| 水 | 10:30~11:30 | 10:30~11:30 | 10:30~11:30 | 10:30~11:30 |
|---|---------------------|-----------------|------------------|------------------|
| | 11/1 はじめてのやさしいヨガ | 11/8 肩こり改善ヨガ | 11/15 足すっきりヨガ | 11/22 肩こり改善ヨガ |



インストラクター 上田麻未
木 AM・PM

料金
¥3,500(税込)

担当クラス
ピラティス

| 木 | 9:30~10:30 | 11:00~12:00 | 16:30~17:30 | 17:45~18:45 |
|-------|-----------------------|-------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 11/9 | - | - | 肩こりを優しく和らげるからだケアピラティス ※16:40~17:40 | 腰痛を和らげるからだケアピラティス ※17:50~18:50 |
| 11/16 | 姿勢改善からだケアピラティス | 美脚のためのからだケアピラティス | 肩こりを優しく和らげるからだケアピラティス | 腰痛を和らげるからだケアピラティス |
| 11/30 | 肩こりを優しく和らげるからだケアピラティス | 腰痛を和らげるからだケアピラティス | 股関節を動かして歩行が楽になるピラティス | 呼吸から整えるからだケアピラティス |