

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2018年2月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:15 45分 モーニングストレッチ 渡邊	10:15 60分 デトックス フローヨガ 渡邊	10:15 60分 朝ヨガ 大河内	10:15 60分 骨盤コンディショニング ヨガ 兼盛	10:15 60分 ベーシックヨガ 渡邊	10:15 60分 ハタヨガ 望月	10:15 60分 代謝アップヨガ 比嘉
11:00	↓12日はお休みです						
11:00	11:15 60分 リカバリーリラックス ヨガ 渡邊	11:30 60分 アロマリラックス ヨガ 渡邊	11:30 60分 タイハーブ ルーシーダットン 大河内	11:30 60分 インナーストレッチ (ジャイロキネシス) 兼盛	11:30 60分 ヒーリングリセット ヨガ 渡邊	11:30 75分 陰ヨガ 望月	
12:00	(1歳4ヶ月までのお子様参加可)						12:00 60分 コアストレッチヨガ 比嘉
13:00	《限定レッスン》 2月19日 13:30 75分 ストレッチポールで 筋膜リリースWS 佐宗	13:00 60分 ハタフロー 渡邊	13:00 60分 アナトミック骨盤 ヨガ 望月	13:00 60分 肩こり腰痛 リラックスヨガ 宮西	13:00 60分 ヴィンヤサフロー リラックス 渡邊	3・17日 13:30 60分 気功	10・24日 13:30 60分 ウェーブストレッチ
14:00	※20名予約制・ 有料500円	14:15 30分 プライベート レッスン ※予約制	14:30 75分 陰ヨガ 望月				13:30 75分 陰ヨガ 佐藤
15:00	15:00 60分 ストレッチ& ピラティス 佐宗	15:00 60分 エナジーフロー ヨガ 田中		15:00 60分 ヒーリングアロマ 佐宗		15:00 60分 ハートオブヨガ (4週目はマインドフルネスヨガ) 小宮山	15:15 60分 ハタフロー 佐藤
16:00							4・11日
16:00	16:30 60分 アロマヨガ 佐宗	16:30 75分 ハタヨガ ベーシック 田中	16:30 60分 ビューティー ベルヴィス 佐宗	16:30 60分 ヴィンヤサヨガ 佐宗	16:30 75分 引き締めパワー ヨガ 比嘉	16:30 60分 太陽礼拝 坂元	25日
17:00							16:45 75分 リラックスヨガ 佐藤
17:00							17:00 60分 リラックスヨガ 三河谷
18:00						18:00 60分 リラックスヨガ 坂元	25日
18:00	18:30 60分 ヴィンヤサヨガ 佐宗	18:30 60分 カラダカタヨガ 須永	18:30 60分 ヒーリングアロマ 佐宗	18:30 60分 姿勢改善ヨガ 佐宗	18:45 60分 ストレッチ& ピラティス 守屋		18:30 60分 ハタヨガ 三河谷
19:00							
20:00	20:00 60分 ヒーリングアロマ 佐宗	20:00 75分 ハタヨガ75 須永	20:00 60分 骨盤ダイエット 佐宗	20:00 60分 引き締めパワー ヨガ 井上	20:00 60分 リンパデトックス ヨガ 守屋		
21:00							

★	★★	★★★	オールレベル
---	----	-----	--------

■2月代行のお知らせ

2月3日(土) 15:00~16:00 ハートオブヨガ(小宮山)⇒リラックスヨガ(坂元)
 2月12日(月) 10:15~11:00 モーニングストレッチ(渡邊)⇒ベーシックヨガ(阿部)
 11:15~12:15 リカバリーリラックスヨガ(渡邊)⇒休講

■定休日のお知らせ

2月の定休日は、2月26日を予定しております。
 ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解ご協力をお願い致します。

■ご注意

レッスン開始時間を過ぎてのご入場はお断りしております。
 プログラムは直前で変更する場合がございます。ご了承くださいませようお願い致します。

◆2月19日【筋膜リリース】予約について

レッスンは500円の有料WSになります。定員は20名です(予約制)。
 予約開始は、2月5日15時~ストレッチ&ピラティス終了後、参加した方から先行予約を行います。
 レッスンに参加されない方は2月6日10時~予約受付をします。

◆火曜日 14:15~14:45 《プライベートレッスン》 田中

毎週1名様限定のレッスンになります。完全予約制です。(有料3,000円(税込))
 2月は、6日・13日・20日・27日開催です。
 詳細は店内のポスターをご覧ください。

