

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2017年7月

	月	火	水	木	金	土		日
10:00	10:15 60分 リラックスヨガ 大河内	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	1・15・29日 10:15 60分 ハタフロー 佐藤	8・22日 10:15 75分 陰ヨガ 佐藤	10:15 60分 代謝アップヨガ 比嘉
11:00	11:30 60分 タオイストヨガ 大河内	11:30 60分 アロマリラク スヨガ 渡邊	11:30 60分 タイハーブル 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	11:45 60分 フラダンス		12:00 60分 コアストレッチ ヨガ 比嘉
12:00								
13:00		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 ママヨガ (産後ヨガ) 渡邊	29日は代行レッスンです。 1・15日 8・22日		
14:00			14:30 75分 陰ヨガ 望月	15:00 60分 ヒーリングアロマ 佐宗	7月14日 15:00 75分 【ジャイロキネシ スWS】兼盛 ※予約制(有料)	13:30 60分 気功	13:30 60分 ウェーブス トレッチ	14:00 60分 アロマリフレ ッシュヨガ 土屋
15:00	15:00 60分 ストレッチ& ピラティス 佐宗	15:00 60分 初心者のフラ ダンス				★NEW★ 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		15:30 60分 ヴィンヤサヨガ 土屋
16:00	16:30 60分 アロマヨガ 佐宗	16:30 75分 ハタヨガ基礎 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	★NEW★ 16:30 60分 太陽礼拝 坂元		17:00 60分 リラックスヨガ 橋本
17:00						★NEW★ 18:00 60分 リラックスヨガ 坂元		18:30 60分 アクティブ シェイプヨガ 橋本
18:00	18:30 60分 ヴィンヤサヨガ 佐宗	18:30 60分 アナトミック 骨盤ヨガ 望月	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			
19:00								
20:00	20:00 60分 ヒーリングアロマ 佐宗	20:00 75分 陰ヨガ 望月	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
---	----	-----	--------

■7月代行のお知らせ

7月2日(日)	10:15~11:15	代謝アップヨガ(比嘉)⇒代謝アップヨガ(佐宗)
	12:00~13:00	コアストレッチヨガ(比嘉)⇒休講
7月7日(金)	13:00~14:00	ママヨガ(渡邊)⇒休講
	16:30~17:45	引き締めパワーヨガ(比嘉)⇒ルーシーダットン(大河内)
7月28日(金)	10:15~11:15	ベーシックヨガ(渡邊)⇒骨盤コンディショニングヨガ(兼盛)
	11:30~12:30	ヒーリングリセットヨガ(渡邊)⇒インナーストレッチ(兼盛)
	13:00~14:00	ママヨガ(渡邊)⇒ママヨガ(田中)※参加者によってレッスンの変更有
7月29日(土)	13:30~14:30	気功(吉野)⇒背骨コンディショニング(志田香織)

■妊婦さんでも参加OKのレッスン♪

*があるクラスは参加OKです。但し初回のみ、レッスン参加において注意事項と同意書のご記入が必要です。詳しくはフロントまで気軽にお問合せ下さい。

■定休日のお知らせ

7月の定休日は、7月24日(月曜日)です。
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。