

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2017年9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	2・16・30日 10:15 60分 ハタフロー 佐藤	9・23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	2・16・30日	9・23日	★NEW★
14:00						13:30 60分 気功	13:30 60分 ウェーブス トレッチ	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 初心者のフラ ダンス	14:30 75分 陰ヨガ 望月	15:00 60分 ヒーリングアロマ 佐宗	9月15日 14:30 90分 ～夏の疲れを癒す ～《YOGA+ AROMA WS》 ※予約制	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		★NEW★ 15:15 60分 ハタフロー 佐藤
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	16:30 60分 太陽礼拝 坂元		
17:00								17:00 60分 リラックスヨガ 橋本
18:00						18:00 60分 リラックスヨガ 坂元		★NEW★
19:00	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			18:30 60分 シェイプアップ ヨガ 橋本
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
---	----	-----	--------

■9月代行のお知らせ

9月4日(月)	15:00～16:00	ストレッチ&ピラティス(佐宗)⇒ストレッチヨガ(三河谷)
	16:30～17:30	アロマヨガ(佐宗)⇒アロマヨガ(三河谷)
	18:30～19:30	ヴィンヤサヨガ(佐宗)⇒ウェーブストレッチリング(吉野)
9月14日(木)	13:00～14:00	肩こり腰痛リラックスヨガ(宮西)⇒肩こり腰痛リラックスヨガ(佐藤)
9月19日(火)	16:30～17:45	ハタヨガ基礎(田中)⇒陰ヨガ(佐藤)

■定休日のお知らせ

9月の定休日は、9月25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。