

ロハス・ロハス 常温スタジオスケジュール

2017年6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	3・17日 10:15 60分 ハタフロー 佐藤	10・24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 アロマリラック 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					★時間変更★			
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	3・17日	10・24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	6月2日 15:00 75分 【不調改善ヨガ WS】 田中 ※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				15:00 60分 ハタヨガベーシック 小宮山		15:30 60分 ヴァンヤサヨガ 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 ヴァンヤサヨガ 佐宗	16:30 75分 引き締めパワー ヨガ 比嘉	16:30 60分 リフレッシュヨガ 小宮山		
17:00						10日はお休みです		17:00 60分 リラックスヨガ 橋本
18:00	18:30 60分 ヴァンヤサヨガ 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	18:00 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		18:30 60分 アクティブ シェイプヨガ 橋本
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
---	----	-----	--------

■6月代行のお知らせ

6月2日(金)	18:45~19:45	ストレッチ & ピラティス(守屋) ⇒ ハタヨガ(比嘉)
	20:00~21:00	リンパデトックスヨガ(守屋) ⇒ リラックスヨガ(比嘉)
6月10日(土)	15:00~16:00 → 16:15	ハタヨガベーシック(小宮山) ⇒ 【バクティフローヨガ~インド神話とキルタンWS】
	16:30~17:30	リフレッシュヨガ(小宮山) ⇒ リフレッシュヨガ(名木)
	18:00~19:00	ハートオブヨガ(小宮山) ⇒ 休講
6月23日(金)	16:30~17:45	引き締めパワーヨガ(比嘉) ⇒ ハタフロー(名木)
6月24日(土)	15:00~16:00	ハタヨガベーシック(小宮山) ⇒ ストレッチ & ピラティス(佐宗)
	16:30~17:30	リフレッシュヨガ(小宮山) ⇒ ハタフロー(佐宗)
	18:00~19:00	ハートオブヨガ(小宮山) ⇒ ヒーリングアロマ(佐宗)
6月25日(日)	10:15~11:15	代謝アップヨガ(比嘉) ⇒ アシュタンガヨガ(三浦)
	12:00~13:00	コアストレッチヨガ(比嘉) ⇒ ヴァンヤサヨガ(三浦)
6月30日(金)	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)

■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

6月の定休日は、6月26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。