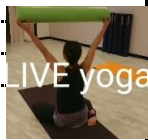


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga
1030-1130	1030-1130	1030-1130		10:00-11:00	10:00-11:00	10:30-11:30	10:30-11:30		1030-1130	9:30-10:30	
①③⑤ 女性によりそう 季節のヨガ	①③⑤ 女性によりそう 季節のヨガ	ナチュラル ヨガ		①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ	①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ	からだと心を 緩めるヨガ	からだと心を 緩めるヨガ		アンチエイジ ングyoga	バラエティ yoga	
yasuko	yasuko	nanako		chie	chie	minako	minako		hitomi		
1030-1130	1030-1130			10:00-11:00	10:00-11:00					10:50-11:50	
②④整える 骨盤ヨガ	②④整える 骨盤ヨガ			②④全身 スッキリフ ローヨガ	②④全身 スッキリフ ローヨガ					バレトン (2~3回/月)	
chie	chie			chie	chie					michi	
1400-1500				1330-1430	11:00-12:00		13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	12:15-13:15	12:15-13:15
女性のため のヨガ				②④からだ 整うストレッ チ(アロマ)	隣ヨガ(幸せ 女性ホルモン アップ)		歪みが整う ポールヨガ	巡りのヨガ (気・血・水)	巡りのヨガ (気・血・水)	温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ)	温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ)
megumi				mika	chiaki		chie	noriko	noriko	megumi	megumi
											
	18:30-19:30	1915-2015	1915-2015			1915-2015	1915-2015	1915-2015	1915-2015	1500-1600	1500-1600
	美的yoga	お尻ほぐし 血流ヨガ	お尻ほぐし 血流ヨガ			美尻美脚ヨガ	美尻美脚ヨガ	アンチエイジ ングヨガ	アンチエイジ ングヨガ	パワーヨガ Chie	パワーヨガ Chie
	chie	megumi	megumi			chie	chie	minako	minako		

テニスボール  
ご用意ください



オンラインヨガ専用サイト

<https://goodpage.me/karada-m>



ヨガ+F会員 14,200円

yoga 会費+フィットカービング50分/月



\_karadano\_megumi 3分ヨガ\*からだの恵み