

アースガーデン ヨガスタジオ2月スケジュール

ホテルニューオータニ2階（火曜日定休）

月	火	水	木	金	土	日
通常クラス60分 岩盤ヨガ45分 インド古式75分		1日 10:30~パレトン 14:00~インド古式 19:00~岩盤ヨガ 19:30~シェイプアップ	2日 10:30~岩盤ヨガ	3日 14:00~機能改善	4日 10:30~陰ヨガ 13:00~ハタヨガ	5日 10:30~パワーヨガ 13:00~岩盤ヨガ
6日 10:30~パワーヨガ 18:30~岩盤ヨガ	7日 	8日 10:30~ルーシーダットン 14:00~ベーシック 19:00~岩盤ヨガ 19:30~ハタヨガ	9日 10:30~岩盤ヨガ	10日 14:00~機能改善	11日 10:30~シェイプアップ 13:00~ルーシーダットン	12日 10:30~ヨガセラピー ^{ピラティス}
13日 NEWクラス 14:00~ピラティス 18:30~岩盤ヨガ	14日 	15日 10:30~パレトン 14:00~インド古式 19:00~岩盤ヨガ 19:30~シェイプアップ	16日 10:30~岩盤ヨガ	17日 14:00~機能改善	18日 10:30~アンチエイジング 13:00~メンテナンス	19日 10:30~インド古式 13:00~骨盤調整
20日 10:30~パワーヨガ 研修のためお休み	21日 	22日 10:30~ルーシーダットン 14:00~ベーシック 19:00~岩盤ヨガ 19:30~ハタヨガ	23日 10:30~岩盤ヨガ	24日 14:00~機能改善	25日 10:30~フロー 13:00~ハタヨガ	26日 10:30~アンチエイジング 13:00~陰ヨガ
27日 NEWクラス 14:00~ピラティス 18:30~岩盤ヨガ	28日 	ご予約はTELまたはWEBから 0766-30-7004				
ご予約・キャンセルは開始時間の2時間前まで 岩盤ヨガ540円(タオル貸出) ※岩盤フリー会員以外						

・ クラス内容や担当が変更になることがありますのでご了承ください

★ 骨盤調整・ルーシーダットン・フロー・ヨガセラピー・陰ヨガ・メンテナンス

★★ ピラティス・インド古式・シェイプアップ・ハタヨガ・機能改善・ベーシック・アンチエイジング

★★★ パワーヨガ・パレトン