


アースガーデン ヨガスタジオ3月スケジュール

ホテルニューオータニ2階 (火曜日休)

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~ バレトン 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 19:30~ ピラティスkenji	3日 14:00~ 機能改善 19:30~ 骨盤調整	4日 10:30~ ヨガセラピー 13:00~ 岩盤ヨガ	5日 10:30~ シェイプアップ 13:00~ ハタヨガ
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	9日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ ハタヨガ	10日 14:00~ 機能改善 19:30~ 骨盤調整	11日 10:30~ パワーヨガ 13:00~ インド古式	12日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ ピラティスkenji
13日 14:00~ ピラティスsaori 18:30~ 岩盤ヨガ	14日	15日 10:30~ バレトン 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 19:30~ ピラティスkenji	17日 14:00~ 機能改善 19:30~ 骨盤調整	18日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ 骨盤調整	19日 10:30~ ルーシーダットン 13:00~ ピラティスsaori
20日 10:30~ 機能改善 13:00~ シェイプアップ	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	23日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ ハタヨガ	24日 14:00~ アンチエイジング 19:30~ 骨盤調整	25日 10:30~ バレトン 13:00~ メンテナンス	26日 10:30~ ハタヨガ 13:00~ ベーシック
27日 14:00~ ピラティスsaori 18:30~ 岩盤ヨガ	28日	<p>ご予約はTELまたはWEBから 0766-30-7004</p> <p>ご予約・キャンセルは開始時間の2時間前まで</p> <p>岩盤ヨガ540円(タオル貸出) ※岩盤フリー会員以外</p>				

・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・バレトン