

アースガーデンヨガスタジオ4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~ ピラティスsaori 13:00~ 岩盤ヨガ	2日 10:30~ ピラティスsaori 13:00~ パワーヨガ
3日 10:30~ パワーヨガ 18:30~ 岩盤ヨガ	4日 	5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	6日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ ピラティスkenji	7日 NEW!10:30~ キレイになるヨガ 19:30~ 骨盤調整	8日 10:30~ ピラティスkenji 13:00~ フロー	9日 10:30~ ヨガセラピー 13:00~ PICK UP フロールーシー
10日 14:00~ ピラティスsaori 18:30~ 岩盤ヨガ	11日	12日 10:30~ ルーシーダットン 14:00~ ベーシック 19:00~ 岩盤ヨガ	13日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ ハタヨガ	14日 14:00~ 機能改善 19:30~ 骨盤調整	15日 10:30~ シェイプアップ 13:00~ ルーシーダットン	16日 10:30~ 岩盤ヨガ 13:00~ ピラティスkenji
17日 10:30~ パワーヨガ 18:30~ 岩盤ヨガ	18日 	19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	20日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ ピラティスkenji	21日 14:00~ 機能改善 19:30~ 骨盤調整	22日 NEW!10:30~ キレイになるヨガ 13:00~ 陰ヨガ	23日 10:30~ アンチエイジング 13:00~ 骨盤調整
24日 14:00~ ピラティスsaori 18:30~ 岩盤ヨガ	25日	26日 PICK UP10:30~ フロールーシー 14:00~ ベーシック 19:00~ 岩盤ヨガ	27日 10:30~ 岩盤ヨガ 19:30~ ハタヨガ	28日 10:30~ フロー 19:30~ 骨盤調整	29日 10:30~ アンチエイジング 13:00~ 陰ヨガ	30日 10:30~ ハタヨガ 13:00~ 岩盤ヨガ

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

- ★ 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

NEW!! → キレイになるヨガ★★★

呼吸に合わせ気持ち良く心と身体を整えていくヨガ
受けるたびキレイに近づける…そんなクラスです。

PICK UP → フロールーシー★★★

アップテンポな曲に合わせたルーシーダットン
脂肪燃焼効果が高いので代謝UP・ダイエットにお勧めです。