

アースガーデン ヨガスタジオ6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 |
|----------------------|-----|---|----------------------|-----------------|---|----------------------|
| | | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
| 通常クラス60分 | |  | 10:30~ 岩盤ヨガ | 14:00~ デトックス | 10:30~ 岩盤ヨガ | 10:30~ ベーシック |
| 岩盤ヨガ45分 | | | 19:30~ ピラティスkenji | 19:30~ 骨盤調整 | 13:00~ フロー | 13:00~ デトックス |
| インド古式75分 | | | | | | |
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 10:30~ パワーヨガ | | 10:30~ バレトン | 10:30~ 岩盤ヨガ | 10:30~ バレトン | 10:30~ バレトン | 10:30~ ハタヨガ |
| 18:30~ 岩盤ヨガ | | 19:00~ 岩盤ヨガ | 19:30~ リラククス | 14:00~ デトックス | 13:00~ 岩盤ヨガ | 13:00~ ベーシック |
| | | 19:30~ シェイプアップ | | | | |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| | | 10:30~ キレイになるヨガ | 10:30~ 岩盤ヨガ | 14:00~ デトックス | 10:30~ ピラティスkenji | 10:30~ ピラティスsaori |
| 14:00~ ピラティスsaori | | 14:00~ ベーシック | 19:30~ ピラティスkenji | 19:30~ 骨盤調整 | 13:00~ 骨盤調整 | 13:00~ 岩盤ヨガ |
| 18:30~ 岩盤ヨガ | | 19:00~ 岩盤ヨガ | | | | |
| | | 19:30~ シェイプアップ | | | | |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 10:30~ パワーヨガ | | 10:30~ バレトン | 10:30~ 岩盤ヨガ | 14:00~ デトックス | 10:30~ シェイプアップ | 10:30~ キレイになるヨガ |
| 18:30~ 岩盤ヨガ | | 19:00~ 岩盤ヨガ | 19:30~ リラククス | 19:00~ 岩盤ヨガ | 13:00~ リラククス | 13:00~ ルーシーダットン |
| | | 19:30~ シェイプアップ | | | | |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | |
| | | 10:30~ キレイになるヨガ | 10:30~ 岩盤ヨガ | 14:00~ ベーシック |  | |
| 14:00~ ピラティスsaori | | 14:00~ ベーシック | 19:30~ ピラティスkenji | 19:30~ 骨盤調整 | | |
| 18:30~ 岩盤ヨガ | | 19:00~ 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

