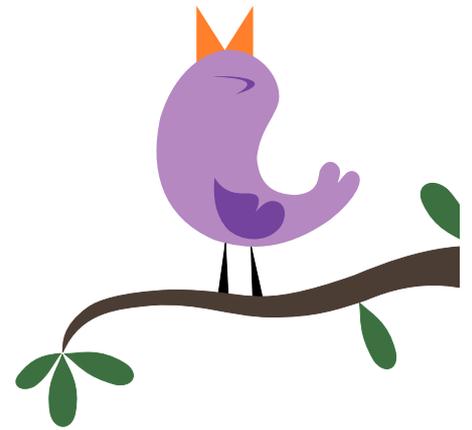
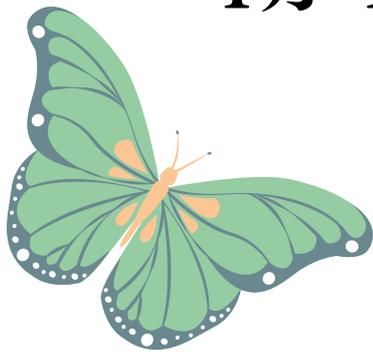


# 4月 HOLIDAY LESSON SCHEDULE



4月29日	
Tuesday	
	8:45 DOOR OPEN
9:00 :30	9:00 ~ 10:00 YOGA 骨盤調整 MIZUHO
10:00 :30	10:30 ~ 11:30 よくばりビューティ YOGA NANAE
12:00 :30	12:00 ~ 13:00 PILATES ベーシック IKUKO
13:00 :30	13:30 ~ 14:30 春フローYOGA IKUKO
14:00 :30	15:00 ~ 16:00 肩こり首こり スッキリYOGA MARIKO
16:00 :30	16:30 CLOSE

春フローYOGA  
~春の不調を改善しよう~

強度: ★★

あたたかくなってきても  
気持ちが沈んでいくことがあったら  
血行不良や気の巡りの悪さも  
関係しているかもしれません。  
症状をやわらげるセルフケアをお伝えしながら  
ヨガのポーズを流れるように動かし、  
春の不調を改善し自律神経を整えることを  
目指します。

