

# January



## HOLIDAY SCHEDULE

1月12日 MONDAY
8:45 DOOR OPEN
9:00~10:00 お腹痩せ YOGA EMI
10:30~11:30 bionストレッチ &リセット Orie
12:00~13:00 YOGA ベーシック MIZUHO
13:30~14:30 筋膜ケア &ストレッチ Haruka
15:00~16:00 YOGA リラックス CHIKAKO
16:30 CLOSE

※祝日のため、レッスン時間が異なります。  
お気を付けください。

## SPECIAL SCHEDULE

1月26日 MONDAY
8:45 DOOR OPEN
9:00~10:00 お腹痩せ YOGA EMI
10:45~11:45 bionストレッチ &リセット Orie
12:30~13:30 YOGA リラックス Machiko
14:15~15:15 筋膜ケア ストレッチ Haruka
16:00~16:45 セルフボディ チェック SATSUKI
スタジオメンテナンス
19:00~20:00 YOGA リラックス CHIKAKO
20:30~21:30 YOGA 骨盤調整 CHIKAKO
22:00 CLOSE



### SPECIAL LESSON

#### セルフボディチェック 45分間

ご自身で  
カラダのラインや歪みを  
確認しましょう。  
どなたでも気軽に受けられる  
レッスンです。  
ぜひご参加ください😊

- ◆ご予約は、予約サイトからお願いいたします。
- ◆専用の申込チケットはございません。  
通常の1レッスン分としてご予約ください。
- ◆スタジオメンテナンスのため、  
「溶岩フリータイム」は中止とさせていただきます。  
予めご了承ください。

\\ ★ご予約開始日★ //

1/13(火)~

マスター・フルタイム会員の方は、  
1/11(日)~