

# GroupLesson —October10—

# SoloYOGA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>特別レッスン【腸活ヨガ】…10/12(Thu)</p> <p>脳が全身の司令塔であれば腸は内臓の司令塔になります。特に腸は免疫力と深い関係がある所なので悪い環境で放っておいてはいけません👤</p> <p>腸のマッサージ、内臓に沢山刺激が入るポーズを取ります♪是非その日は温かいお白湯を持ってレッスンにお越し下さい☺</p>			<p>*ご予約方法</p> <p>公式LINE@068tqzqf</p> <p>🏠 <a href="https://so-l-oyoga.com">https://so-l-oyoga.com</a></p> <p>✉ <a href="mailto:yu.yamada.0505@gmail.com">yu.yamada.0505@gmail.com</a></p>   <p>SOLOYOGA.YU.05</p>		<p><b>1</b></p> <p>9:30~10:45</p> <p>ハタ</p>	
			<p>*新規のお客様は1レッスンにつきお一人様受付</p> <p>*男性のお客様は日曜日が会員様のご紹介か女性同伴のみ</p> <p>*インストラクターの体調により休講になる可能性有。</p>			
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	9:30~10:45 コアトレ	10:30~11:45 ハタ	/	9:30~10:45 ブリーズ	10:30~11:45 コアトレ	9:30~10:45 フロー
18:30~19:45 ハタ		18:30~19:45 ハタ		18:30~19:45 フロー	16:00~17:15 ハタ	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>		<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
	9:30~10:45 ブリーズ	10:30~11:45 フロー	10:30~11:45 腸活ヨガ	9:30~10:45 ハタ	(旧大津公会堂) 10:30~11:45 H	9:30~10:45 ブリーズ
					14:00~15:15 フロー	
	18:30~19:45 ハタ	18:30~19:45 ブリーズ		18:30~19:45 ハタ		
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
	9:30~10:45 ハタ	10:30~11:45 ブリーズ	/	9:30~10:45 フロー	10:30~11:45 ブリーズ	9:30~10:45 ハタ
18:30~19:45 フロー		18:30~19:45 コアトレ		18:30~19:45 ブリーズ	16:00~17:15 ハタ	
<b>23/30</b>	<b>24/31</b>	<b>25</b>		<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	9:30~10:45 フロー	10:30~11:45 コアトレ	/	9:30~10:45 ハタ	10:30~11:45 ハタ	9:30~10:45 コアトレ
					14:00~15:15 ブリーズ	
18:30~19:45 ハタ	18:30~19:45 フロー	18:30~19:45 コアトレ		18:30~19:45 コアトレ		

営業時間 平日土9:00~21:00 日祝8:00~16:00

ドアOpen・Closeレッスン15分前後