

GroupLesson —November11—

SoloYOGA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
特別レッスン【むくみ改善ヨガ】 寒くなると悪化するむくみ。2日間かけて全身セルフマッサージを行ってから脚の筋力によって血の巡りが良くなるようにヨガのポーズで脚の筋力アップをします！冷え性改善/血流促進/神経痛緩和などの効果があります★		1 10:30~11:45 ハタ 18:30~19:45 ブリーズ	2	3 10:30~11:45 むくみ改善ヨガ (上半身メイン)	(旧大津公会堂) 10:30~11:45 H 13:30~14:45 ハタ	5 9:30~10:45 フロー
6	7	8	9	10	11	12
	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 コアトレ	9:30~10:45 ハタ
18:30~19:45 ブリーズ		18:30~19:45 ハタ		18:30~19:45 ブリーズ		
13	14	15	16	17	18	19
	9:30~10:45 コアトレ	10:30~11:45 フロー		9:30~10:45 ハタ	10:30~11:45 ハタ	9:30~10:45 コアトレ
	18:30~19:45 ハタ	18:30~19:45 フロー		18:30~19:45 ハタ		
20	21	22	23	24	25	26
	9:30~10:45 ブリーズ	10:30~11:45 ハタ	10:30~11:45 むくみ改善ヨガ (下半身メイン)	9:30~10:45 コアトレ	10:30~11:45 フロー	9:30~10:45 ハタ
18:30~19:45 ハタ		18:30~19:45 コアトレ		18:30~19:45 フロー	13:30~14:45 ブリーズ	
27	28	29	30	*ご予約方法 公式LINE @068tqzqf ✉ yu.yamada.0505@gmail.com 🏠 https://so-l-oyoga.com *男性のお客様は会員様のご紹介か女性同伴のみ受付(防犯の為)		
	9:30~10:45 フロー	10:30~11:45 コアトレ				
	18:30~19:45 フロー	18:30~19:45 ハタ				

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

Googleへの
口コミ投稿を
お願いします！