

GroupLesson-January1-

Solo

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
HAPPY NEW YEAR !			☀9:00~10:00 Surya Namaskar ~太陽礼拝~	10:30~11:45 ハタ	10:30~11:45 ハタ	9:30~10:45 ハタ
			☀10:30~11:45 Awakening of Yoga ~目覚めのヨガ~		13:30~14:30 ピラティス	
				18:30~19:45 ハタ		
8	9	10	11	12	13	14
☀10:30~11:45 肩関節調整ヨガ 非会員様 1回 ¥3000	9:30~10:45 ハタ	10:30~11:45 ハタ	定休日		10:30~11:45 フロー	9:30~10:45 腸活
13:30~14:30 ピラティス		18:30~19:45 ハタ		18:30~19:45 フロー	13:30~14:30 ピラティス	
15	16	17	18	19	20	21
9:30~10:45 ピラティス	9:30~10:45 腸活	10:30~11:45 フロー	定休日	10:30~11:45 ピラティス	10:30~11:45 ブリーズ	9:30~10:45 ハタ
				13:30~14:30 ピラティス		
18:30~19:45 ブリーズ		18:30~19:45 ピラティス		18:30~19:45 むくみ改善		
22	23	24	25	26	27	28
9:30~10:45 股関節調整	9:30~10:45 コアトレ	10:30~11:45 ブリーズ	定休日		☀10:30~11:45 肩関節調整ヨガ 非会員様 1回 ¥3000	9:30~10:45 コアトレ
				18:30~19:45 ピラティス	13:30~14:30 ピラティス	
18:30~19:45 ピラティス		18:30~19:45 むくみ改善		18:30~19:45 ブリーズ		
29	30	31	ご予約はコチラ→ LINE・メールでも 受付してます♪		新年スタートキャンペーン 体験1回 ¥3000 → ¥1500! 体験3回 ¥3000! (1回 ¥1000!) 当日入会で事務手数料 ¥5000 → ¥0! * 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) * 24時間前まで0人の場合は休講☹	
9:30~10:45 ピラティス	9:30~10:45 ブリーズ	10:30~11:45 コアトレ	ご紹介・SNS投稿キャンペーン Soloをご紹介してくださったお客様に プライベートレッスン1回プレゼント! 詳しくは裏面をご覧ください:-)			
18:30~19:45 ハタ		18:30~19:45 ブリーズ				

* ドアOpen・Closeレッスン15分前