

10月LAVA大塚店10分ヨガ

日程	この後のレッスンでやります！	担当インストラクター
4日(水)	13:30 美律ホルモンヨガ	助川亜希
5日(木)	12:00 やさしいパワーヨガ	朝倉恭子
7日(土)	11:00 リンパリラックスヨガ	大下智世
7日(土)	17:00 やさしいパワーヨガ	吉原香澄
9日(月)	14:00 やさしいパワーヨガ	三谷教子
10日(火)	13:30 【特別】陰ヨガ腎気を養い元気になるヨガ	合田賢二
14日(土)	14:00 肩こり改善ヨガ	富岡愛美
15日(日)	15:30 リラックスヨガ	加藤奈緒
16日(月)	13:30 骨盤筋整ヨガ	三谷教子
18日(水)	13:30 美律ホルモンヨガ	助川亜希
21日(土)	11:00 リンパリラックスヨガ	大下智世
22日(日)	15:30 ヨガベーシック	荒関美穂
24日(火)	13:30 【特別】股関節ほぐしフローヨガ	合田賢二
26日(木)	12:00 リラックスヨガ	橋本真澄
28日(土)	17:00 肩こり改善ヨガ	吉原香澄
29日(日)	14:00 肩こり改善ヨガ	貫井真智子
30日(月)	10:30 リンパフレッシュヨガ	糸ゆう子

10分ヨガとは？

会員様からのご要望を受け、大塚店にて期間限定で実施致します♥

レッスンが終わった後、インストラクターからレッスンのポーズ解説や上達のポイントを聞ける時間です♪

当日の復習をすることで「出来ない・分からない⇒出来るかも!？」に繋がり、次回のレッスンが楽しみになること間違いなし!

貴重な機会なので、お時間がある方はそのままスタジオに残ってくださいね!

※体験レッスンのご予約がある場合は、開催が出来ない場合がございます。予めご了承ください。

