



2024

## レッスンスケジュール

		9:45	11:00	12:30	14:00	19:00	20:30	22:00
1	火	ベー・マコ	ピラヨガ・マコ	×	×	寝ヨガ・里美	からだ・中西	×
2	水	×	×	×	×	×	×	×
3	木	ハンモ・KAZU 90分		×	×	ハンモ・KAZU	ムドラ・里美	×
4	金	ムドラ・里美	タイ式・里美	×	足 庄・里川 17:45~	整体・中西 20:00~		×
5	土	美尻・KAZU	ベー・KAZU	×	×	×	×	×
6	日	×	×	×	×	×	×	×
7	月	×	×	×	×	タイ式・里美	チェア・里美	×
8	火	キラナ・マコ	ベー・マコ	×	×	ストヨガ・里美	からだ・中西	×
9	水	チェア・里美	ストヨガ・里美	×	×	ポール・里美	寝ヨガ・里美	×
10	木	ハンモ・KAZU 90分		×	×	ハンモ・KAZU 90分		×
11	金	ポール・里美	寝ヨガ・里美	×	×	×	×	×
12	土	ムドラ・里美	タイ式・里美	×	×	×	×	×
13	日	バレヨガ・アサミ	ベー・アサミ	×	×	×	×	×
14	月	チェア・里美	ストヨガ・里美	×	×	×	×	×
15	火	ピラヨガ・マコ	キラナ・マコ	×	×	ムドラ・里美	からだ・中西	×
16	水	ポール・里美	寝ヨガ・里美	×	×	タイ式・里美	チェア・里美	×
17	木	ハンモ・KAZU 90分		×	×	ハンモ・KAZU	ストヨガ・里美	×
18	金	×	×	×	×	×	×	×
19	土			×	×	×	×	×
20	日	ベー・マコ	ピラヨガ・マコ	×	×	×	×	×
21	月	×	×	×	×	チェア・里美	ストヨガ・里美	×
22	火	キラナ・マコ	ベー・マコ	×	×	×	×	×
23	水	ムドラ・里美	タイ式・里美	×	×	ポール・里美	寝ヨガ・里美	×
24	木	ハンモ・KAZU 90分		×	×	ハンモ・KAZU	ムドラ・里美	×
25	金	×	×	×	×	己 書・まゆみ 19:00		×
26	土	チェア・里美	ストヨガ・里美	×	×	×	×	×
27	日	骨盤・武田	ベー・武田	×	×	×	×	×
28	月	×	×	×	×	タイ式・里美	チェア・里美	×
29	火	×	×	×	×	×	×	×
30	水	×	×	×	×	×	×	×
31	木	×	×	×	×	×	×	×

レッスン予約はお電話でOK!

0598-67-8274

### 1、エアリアルヨガ(=ハンモックヨガ) 常温 ご予約は6名までです 60分、90分があります

何回でも体験受講できますが、初めての体験者を優先いたします。

#### 受講にあたっての注意

▲ハンモックはデリケートなため、ピアス・指輪・ネックレスなどで引っかかる物はお外し下さい。

▲爪が長い人はハンモックと爪の保護のため軍手などの手袋を使用して下さい。

▲ジッパーなどの金属の付いたウエアは禁止です。

#### 『体調』

△体調が思わしくない方、めまいがする方、妊娠中の方は受講できません。

△運動に影響のある持病をお持ちの方(過度な高低血圧、骨粗しょう症、脳の病気、心臓の弱い方、緑内障、ヘルニア)

但し、通院先の医師の許可をもらった方は受講できます。

体験代金 メンバー¥0 一般¥3300 一週間トライアル体験(エアリアルヨガ含む) ¥5500

※継続受講者はマイハンモックを購入していただきます

### 2 メンバー様が少なく運営が厳しくなっております。

お友達をご紹介下さい。体験チケットお渡しいたします。

ご協力をお願いします。。。。