



# 4月 自宅deヨガ

## グループレッスン&個人セッション

日	月	火	水	木	金	土
9:00-9:30 太陽礼拝★★ chie	自 宅 de ヨ ガ	9:00-9:30 ♡モーニング ヨガ★ chie	9:00-9:30 代謝アップ ヨガ★★ HARUKA	9:00-9:30 ♡モーニング ヨガ★ chie	9:00-9:30 代謝アップ ヨガ★★ HARUKA	9:00-9:30 ♡リフレッシュ ヨガ★★ chie
10:30-12:00 個人セッション90分		11:00-12:00 ♡リフレッシュ ヨガ★★ chie	11:00-12:00 ♡カラダとコ コロを緩める ヨガ★chie	11:00-12:00 ♡リフレッシュ ヨガ★★ chie	11:00-12:00 骨盤調整ヨガ ★★ chie	10:00-10:30 太陽礼拝★★ chie
			13:00-14:00 骨盤調整ヨガ ★★ chie	13:00-13:30 デトックス フロー★★★★ chie	13:00-13:30 コアヨガ ★★★★ chie	
				14:30-16:00 個人セッション90分		14:30-16:00 個人セッション90分
			18:30-19:30 ヒップアップ ヨガ★★ MAKI	18:30-19:00 肩こり解消ヨ ガ★★ MAKI	18:00-18:30 凝りむくみ解 消ヨガ★ YURI	18:00-18:30 自律神経を 整えるヨガ ★YURI
			19:45-21:15 個人セッション90分			
21:00-22:00 ♡カラダとコ コロを緩める ヨガ★chie		21:30-22:00 ♡おやすみ前 のリラックス ヨガ★chie	21:30-22:00 ♡おやすみ前 のリラックス ヨガ★chie	20:30-21:30 女性に優しい 月礼拝★★ HARUKA	21:00-22:00 ♡カラダとコ コロを緩める ヨガ★chie	

### 【グループレッスン】女性限定

- ・60分、30分のレッスン  
お好きなレッスンをご選択下さい。
- ・★数が多いほど強度が強くなります。
- ・♡は妊婦さんもお参加が可能なレッスン

### 【個人セッション】

90分カウンセリング  
自律神経を整える

カラダを緩めて呼吸をしやすく  
ココロも緩むヨガ  
呼吸の仕方をレクチャー  
お悩み相談