



★岩盤ヨガでデトックス★

カラダを温めてヨガをしながら
むくみや冷えを取りましょう！

血行が良くなり、疲れもすっきりします。大きくカラダを動かして、
体温を上げ、代謝を高めていくと、カラダがぼかぼかに！
胃腸を活性化させて、年末年始で緩んだカラダをすっきり絞っていきましょう♪

★ ヨガがはじめても大丈夫。丁寧にご案内します。

※先着順の定員制です。（電話での事前予約も可） 0475-32-5550

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2 岩盤ヨガ ASAMI 11:00	3	4 リンパヨガ ASAMI 17:30	5
6	7	8 骨盤ヨガ ASAMI 19:30	9	10	11 ストレッチ調整ヨガ AOI 17:30	12
13	14	15	16 デトックスヨガ AOI 11:00	17	18 リンパヨガ ASAMI 17:30	19
20	21	22 デトックスヨガ AOI 19:30	23	24	25 骨盤ヨガ AOI 17:30	26
27	28	29	30 ストレッチ調整ヨガ AOI 11:00	31		