



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