



© dak

★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、カラダがほかほかに！
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 ベーシックヨガ ASAMI 11:00	3	4 ストレッチ調整ヨガ AOI 19:30	5
6	7	8 骨盤ヨガ ASAMI 19:30	9	10 Body Make ヨガ AOI 19:30	11	12
13	14	15	16 ストレッチ調整ヨガ AOI 11:00	17	18 ベーシックヨガ ASAMI 19:30	19
20	21	22 Body Make ヨガ AOI 19:30	23	24 骨盤ヨガ ASAMI 19:30	25	26
27	28	29	30 ストレッチ調整ヨガ AOI 11:00			