



★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 デトックスヨガ AOI 19:30	3
4	5	6 骨盤ヨガ ASAMI 19:30	7	8 ストレッチ調整ヨガ AOI 19:30	9	10
11	12	13	14 ベーシックヨガ ASAMI 11:00	15	16 骨盤ヨガ ASAMI 19:30	17
18	19	20 Body Make ヨガ AOI 19:30	21	22 ベーシックヨガ ASAMI 19:30	23	24
25	26	27	28 デトックスヨガ AOI 11:00	29	30	31