

# ☆アンカサ牧方店 12月レッスンスケジュール

定休日：毎週火曜日

月	火	水	木	金	土	日	
10:00-11:00	定休日	10:00-11:00	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:00	10:00-11:00	
3/17 デトックスフロー 10/24 はじめてのヨガ		5/19 ボディメイク ピラティス 12/26 マスターストレッチ	リラックスアロマヨガ	7/21 後ろ姿美人ヨガ 14/28 モーニング リラックスヨガ	1/8/22 はじめてのヨガ 15/29 首肩スッキリヨガ	2日 アクティブ&リラ クゼーションヨガ 9日 太陽礼拝 16/23 はじめてのヨガ	
13:00-14:00			13:00-14:15		12:00-13:00	12:00-13:15	
3/17リラックスできる 陰ヨガ 10日 アクティブ&リラク ゼーション			6日 アナトミック骨盤 ヨガ®ピギナー 13/20/27 アナ骨的太陽礼拝		1/8/22 デトックスフロー 15/29 ヴィンヤサフローヨ ガ	2日 ピラティスの基本 9日 はじめてのヨガ 23日 リフレッシュヨ ガ	
15:00-16:00			17:00-18:00		17:00-18:00	14:00-15:00	
プライベート			プライベート		プライベート		
19:00-20:00			19:00-20:00	19:30~20:30	19:30-20:30	19:00-20:00	
骨盤メイクピラティス			5/19 リラックスできる陰ヨガ 12/26 首肩スッキリヨガ	6/13/20 お腹痩せピラティス 27日アクティブ& リラクゼーションヨガ	1/21 首肩スッキリヨガ 14/28 アクティブ& リラクゼーション ヨガ	8日 ヴィンヤサフロー	
20:15-21:15			20:30-21:30				
リセットヨガ			5/19 マスターストレッチ 12/26 はじめてのヨガ				
<b>☆祝日レッスン☆</b> 12/23 (日) 10:00-11:00 はじめてのヨガ 12:00-13:15 リフレッシュヨガ 24日 (月) 10:00-11:00はじめてのヨガ 12:00-13:00アクティブ&リラクゼーション			<b>NEWレッスン!</b> 月曜日20:15-21:15 リセットヨガ かな ⇒ 週明けのモヤモヤをヨガで解消しまし よう! 呼吸に合わせて背骨や関節を無理なく動かします。体も温まり、心もスッキ リ! 今週も一週間元気に過ごすために、ヨガで身体をリセットしましょう! 水曜日10:00-11:00 ボディメイクピラティス ⇒ はるか先生が約1年ぶりにカム バック!! お腹、脚、お尻、二の腕などパーツ別に効果のあるピラティスエクササイ ズを行います。軽い有酸素運動も組み合わせながら代謝UPもめざします。 金曜日10:00-11:15 モーニングリラックスヨガ 隔週 (14、28日) ⇒ 朝のさ わやかな空気の中、身体をじっくりとほぐし心と身体の緊張もほぐして穏やかな一 日の始まりを過ごしましょう。				
<b>☆☆お友達紹介キャンペーン12月末日まで!!</b> <b>☆☆年末年始は12/30~1/3までお休みです。</b>							