

☆アンカサ杖方店 2019年1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		10:00-11:00	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:00	10:00-11:00
7/21 デトックスフロー 14/28 はじめてのヨガ		猫背解消ピラティス	リラックスアロマヨガ	4/18 後ろ姿美人ヨガ 11/25 モーニング リラックスヨガ	5/12 首肩スッキリヨガ 19/26 はじめてのヨガ	6日 はじめてのヨガ 13/20/27 アンチエイジングヨガ
13:00-14:00			13:00-14:15		12:00-13:00	12:00-13:15
7/21リラックスできる 陰ヨガ 14/28 12:00-13:00 アクティブ&リラク ゼーション			アナトミック骨盤 ヨガ®ピギナー		5/12 ヴァンヤサフローヨ ガ 19/26 デトックスフロー	ピラティスの基本
15:00-16:00	定休日	17:00-18:00		17:00-18:00		14:00-15:00
プライベート 14/28 14:00-15:00		プライベート		プライベート		プライベート
19:30-20:30		18:45-19:45	19:30~20:30	18:45-19:45		
骨盤メイクピラティス		はじめてのヨガ	お腹痩せピラティス	4/11/25 首肩スッキリヨガ 18日 アクティブ&リラク ゼーションヨガ		
		20:15-21:15		20:15-21:15		
		9/30 アクティブ&リラクゼー ション 23日 リラックスできる陰ヨガ		4日 デトックスフロー 11/25 マスターストレッチ		
<p>☆祝日レッスン☆ 1/14 (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 14:00-15:00 プライベート</p>			<p>☆お知らせ☆ 時間が変わったレッスンや、日により時間が違う日があるのでお気をつけ ください。 ・月曜日 昼12:00~と13:00~があります ・水曜日 夜18:45~と20:15~になりました ・金曜日 18:45~のレッスン始まります！最終レッスンは20:15~に 変更になりました</p>			