

アンカサ牧方店 ☆6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
						8:30-9:30 16 7クティブ&リラクゼーションヨガ (まさみ) 23 はじめてのヨガ(まさみ)
10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:15		10:00-11:00	10:00-11:00
3/17 はじめてのヨガ(まさみ) 10/24 デトックスフローヨガ(まさみ)		5/19/26 ピラティス&マスターストレッチ (はるか) 12 猫背解消ピラティス (はるか)	6/20 リラックスアロマヨガ(はるか) 13/27 リラックス肩甲骨ヨガ® (はるか)		1/15/29 はじめてのヨガ (きょうこ) 8/22 はじめてのヨガ(かな)	2/30 首肩スッキリヨガ(かな) 9 スタイルUPヨガ(はるか) 16 はじめてのヨガ 23 美尻&美脚ヨガ (まさみ)
13:00-14:00			13:00-14:15	13:00-14:00	12:00-13:00	12:00-13:15
3/17 7クティブ&リラクゼーションヨガ 10 はじめてのヨガ 24 首肩スッキリヨガ (まさみ)			6/20 肩甲骨ヨガ®アドバンス (はるか) 13/27 7ナミック骨盤ヨガ®ヒキナー (はるか)	7/14/21 はじめてのヨガ(まさみ)	1/15/29 骨盤矯正ヨガ (きょうこ) 8/22 ウインヤサフローヨガ(かな)	ピラティスの基本 (かな)
15:00-16:00	定休日	17:00-18:00				14:00-15:00
プライベート(まさみ)		プライベート (まさみ)				プライベート (かな)
19:30-20:30		19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00		
骨盤メイクピラティス (かな)		5/19 首肩スッキリヨガ(まさみ) 12/26 はじめてのヨガ(まさみ)	6/13/27 ピラティス&マスターストレッチ (てるこ) 20 お腹痩せピラティス(てるこ)	7/21 はじめてのヨガ(まさみ) 14/28 美尻&美脚ヨガ(まさみ)		
		20:30-21:30		20:30-21:30		
		5/19 美尻&美脚ヨガ(まさみ) 12/26 リラックス陰ヨガ(まさみ)		7/21 マスターストレッチ(まさみ) 14/28 デトックスフローヨガ (まさみ)		
6/28(金) 13:00～ はじめてのヨガ(まさみ) ⇒ 出張ヨガのため、休講いたします。			<p>☆お知らせ☆ 夏に向かって、ボディライン引き締め、ダイエット！ アンカサ牧方店では、皆様の”素敵な夏”を応援する最高のプログラムを用意しております♥ インドアになりやすい梅雨時期を有効に使って、マックス動きましょう！</p> <p>① ご好評につき”ピラティス&マスターストレッチ”キャンペーンを継続します。お見逃しなく♪ ② 6/14(金)から”美尻&美脚”ヨガが始まります。デトックスフローヨガはレベルです。 ③ 隔週で”リラックス陰ヨガ”開催します。</p>			