

☆アンカサ牧方店 3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 2/16 スロ-フローヨガ(まさみ) | 8:30-9:30 10/24 アクティブ&リラクゼーションヨガ (まさみ) |
| 10:00-11:00 | | 10:00-11:00 6/20 猫背解消ピラティス(はるか) | 10:00-11:15 7 リラククスアロマヨガ(はるこ) 14/28 | 10:00-11:15 1/15/29 後ろ姿美人ヨガ(まゆ) 8/22 モーニングリラククスヨガ(まゆ) | 10:00-11:00 2/16 はじめてのヨガ(まさみ) | 10:00-11:00 3/17 NEWハワ-ヨガ(はるこ) 10/24 はじめてのヨガ(まさみ) 31 はじめてのヨガ(かな) |
| 4/18 はじめてのヨガ(まさみ) | | 13/27 NEWピラティス&マスターストレッチ (はるか) | NEWリラククス肩甲骨ヨガ(はるこ) 21 CHECK☆祝日レッスン☆ | | 9/23/30 首肩スッキリヨガ(かな) | |
| 11/25 デトックスフローヨガ(まさみ) | | | 13:00-14:15 7 NEW肩甲骨ヨガ(はるこ) 14/28 アトミック骨盤ヨガ&ピルナー (はるこ) 21 CHECK☆祝日レッスン☆ | | 12:00-13:00 2/16 プライベートレッスン(まさみ) | 12:00-13:15 ピラティスの基本 (かな) |
| 13:00-14:00 | 定休日 | | | | 9/23/30 ウインヤサフローヨガ(かな) | |
| 4/18 アクティブ&リラクゼーションヨガ (まさみ) | | 17:00-18:00 | | 17:00-18:00 | | 14:00-15:00 |
| 11/25 はじめてのヨガ(まさみ) | | プライベートレッスン (まさみ) | | プライベートレッスン (まさみ) | | 3/10/17/24 プライベートレッスン(かな) |
| 15:00-16:00 | | | | | | |
| プライベートレッスン (まさみ) | | | | | | |
| | | 19:00-20:00 | 19:00-20:00 | 19:00-20:00 | | |
| 19:30-20:30 | | 6/20 はじめてのヨガ(まさみ) | 7/14 NEWお腹痩せピラティス(てるこ) | 1/15/29 首肩スッキリヨガ(まさみ) | | |
| | | 13/27 首肩スッキリヨガ(まさみ) | 28 NEWピラティス&マスターストレッチ (てるこ) | 8/22 はじめてのヨガ(まさみ) | | |
| | | 20:30-21:30 | | 20:30-21:30 | | |
| | | | | 1/15/22 マスターストレッチ(まさみ) | | |
| | | 美ハ-ツヨガ(まさみ) | | 8/29 デトックスフローヨガ(まさみ) | | |
| ★祝日レッスン★ 3月21日(木) ♥代行♥とよみ 10:00-11:00 リラククスアロマヨガ 13:00-14:00 肩甲骨&骨盤調整ヨガ | | | ★お知らせ★ ① NEWピラティス&マスターストレッチ キャンペ-ン フリ-パスの方、チケットの方500円でご受講いただけます ② NEWレッスンのご紹介 日曜日 10:00-11:00 ハワ-ヨガ(はるこ) ⇒ 呼吸と動きを合わせ代謝UPさせる静と動のヨガ!! ③ NEWレッスンのご紹介 木曜日 10:00-13:00- (隔週) 肩甲骨ヨガ(はるこ) ⇒ 肩甲骨をターゲットとしたヨガ ④ NEWインストラクターのご紹介 てるこ先生 ⇒ 木曜日夜19:00よりスタート。 お腹痩せピラティスとピラティス&マスターストレッチを担当! ⑤ 時間変更のレッスン 時間を変更しているレッスンが複数あります。赤字の時間帯ご注意ください。 | | | |