

☆アンカサ枚方店 11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 18日 太陽礼拝脂肪燃焼ヨガ 25日 はじめてのヨガ
10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:00	10:00-11:00
5/19 デトックスフロー2 12/26 はじめてのヨガ	定休日	美尻美脚トレーニング ピラティス	リラックスアロマヨガ	後ろ姿美人ヨガ	3/10 はじめてのヨガ 17/24 首肩スッキリヨガ	4/11 アンチエイジングヨガ 18日 はじめてのヨガ
13:00-14:00			13:00-14:15		12:00-13:00	12:00-13:15
リラックスできる 陰ヨガ			アナトミック骨盤ヨガ ® ビギナー		10日 デトックスフロー 17/24 ヴィンヤサフロー ヨガ	4/11/18 ピラティスの基本
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	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			首肩スッキリヨガ	お腹痩せピラティス	2/16 リラックスできる陰ヨ ガ 9/30 アクティブ& リラクゼーション	10/24 ヴィンヤサフロー
20:15-21:15			20:30-21:30			
シェイプアップヨガ			7/21 はじめてのヨガ 14/28 マスターストレッチ			
<p>☆祝日レッスン☆ 11/3 (土) 文化の日 8:30-9:30 太陽礼拝脂肪燃焼ヨガ 10:00-11:00 はじめてのヨガ ...</p> <p>11/23 (金) 勤労感謝の日 8:30-9:30 太陽礼拝脂肪燃焼ヨガ 10:00-11:00 はじめてのヨガ</p>			<p>ワークショップ開催のお知らせ ”心を鎮める陰ヨガ” 11/25 10:00-12:30 詳細はHPの告知をご覧ください♥</p> <p>----- スポーツの秋です！冬に向けて心とカラダをメンテナンスしましょう！ 皆様のご来店をお待ちしております☆彡</p>			