

# アンカサ豊中店 4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	(7.14)まさみ	(21.28) 谷おみ	
8:30-9:30		(休)				はじめてのヨガ[まさみ](13) 身体と心をゆるめるヨガ[谷おみ](6.20)	首肩スッキリヨガ(14) アクティブ&リラクゼーションヨガ(7)	首肩スッキリヨガ	
10:00-11:15	首肩スッキリヨガ [谷おみ]		9:30~10:30 はじめてのヨガ [ともよ]			リセットピラティス [なつこ]	10:00~11:00 下半身引き締めエクサ [谷おみ](6.20) アクティブ&リラクゼーションヨガ[まさみ](13)	はじめてのヨガ	10:00~11:00 お腹やせピラティス
12:00-13:15	お腹やせピラティス [谷おみ](1.15)		11:00~12:00 ピラティス基礎 (3)	13:30~14:30 フライバート [まさみ]			テトックスフロー(13) マスターストレッチ (27) [まさみ]	12:00~13:00 マスターストレッチ [まさみ]	
13:45-15:30			11:00~12:00 フローペースティック [ともよ](10.24)	15:00~16:00 フライバート[まさみ]			14:00~15:00 フライバート(13.27) (まさみ)	13:30~14:30 フライバート [まさみ](7)	
15:45-17:30			11:00~12:00 アナトミック骨盤ヨガ (17)	17:00~18:00 フライバート[まさみ]			27日のみ8:30~9:30 アクティブ&リラクゼーションヨガ		
※ 時間 変動 あり	18:30~19:30 ピラティス基礎クラス [ともよ]			19:00~20:00 はじめてのヨガ [まさみ](4.18)		10:00~11:00 はじめてのヨガ [まさみ]			
	19:45~20:45 Yin Yangヨガ [ともよ]		19:00~20:15 スローヴィンヤサヨガ [かおり]	19:00~20:00 美尻ヨガ [まさみ](11.25)	19:30~20:30 はじめてのピラティス (5.19) 下半身引き締めエクササイズ [谷おみ] (12.26)				

曜日	
29日	月曜日[谷おみ]
8:30	はじめてのヨガ
10:00	下半身引き締めエクササイズ

桜咲きましたか？1月にたてた目標は花開きましたか？次のステップとして慣れてきたら、身体の使い方を少し意識してレッスンを受けてみてください。そして、心と身体をつなげてみてください。次の目標に向けて、日々更新していく自分!!!