

☆アンカサ豊中店 12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	(9.23)まさみ	(2.16)なのみ
8:30-9:30						脂肪燃焼太陽礼拝(1.8) 身体と心をゆるめるヨガ [なのみ](22)	アクティフ&リラク ゼーションヨガ(9) 首肩スッキリヨガ(23)	首肩スッキリヨガ
10:00-11:15	首肩スッキリヨガ [なのみ]		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 [なのみ](1.8.22) リラックスできる陰ヨガ [まさみ](15.29)	はじめてのヨガ	10:00~11:00 はじめてのピラティス
12:00-13:15	お腹やせピラティス [なのみ](3.17)		11:00~12:00 フローベーシック [ともよ](12.26)	14:00~15:00 フライベート [まさみ]		12:00~13:00 ネトックスフローヨガ (15) はじめてのヨガ(29) [まさみ]	12:00~13:00 マスターストレッチ [まさみ]	
13:45-15:30		(休)	11:00~12:00 ピラティス基礎クラス (5) アガトニック骨盤 ヨガ(19)[ともよ]	16:00~17:00 フライベート[まさみ]		14:00~15:00 フライベート(15) [まさみ]	13:30~14:30 フライベート [まさみ](9)	
15:45-17:30				17:30~18:30 フライベート[まさみ]		13:30~14:30 フライベート(29) [まさみ]		
※ 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 ネトックスフローヨガ [まさみ](13.27)				
	19:45~20:45 Yin Yangヨガ [ともよ]		19:00~20:15 スロー・ワインヤサヨガ [かおり]	19:00~20:00 はじめてのヨガ [まさみ](6.20)	19:30~20:30 はじめてのピラティス (14) [なつこ] 下半身引き締めエクササイズ [なのみ](7.21.28)			

	曜日
24日	月曜日[なのみ]
8:30	はじめてのヨガ
10:00	お腹やせピラティス
12:00	

今年もやります!太陽礼拝108回!!やり残したことをリセットして新たな気持ちで新しい年をおかえましょう!!12月16日日曜日10:30~11:30京都庵町家ステイでやります。お稽古舞台に上られる貴重な体験。ご予約受付中。 ☆年末年始休暇は12月30日日曜日から1月3日木曜日まで。1月4日金曜日から通常レッスンです。皆様良いお年をお迎えください☆