

☆アンカサ豊中店 2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	(10.17)まさみ	(24) なみみ	
8:30-9:30		(休)				はじめてのヨガ[まさみ](23) 身体と心をゆるめるヨガ[なみみ](2.9.14)	アクティブ&リラクゼーションヨガ	首肩スッキリヨガ	
10:00-11:15	首肩スッキリヨガ [なみみ]		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 [なみみ](2.9.16) ネットワークフローヨガ [まさみ](23)	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 [なみみ](11.18.25)		11:00~12:00 フローベーシック [ともよ](6.20)	13:30~14:30 フライベート [まさみ]			12:00~13:00 マスターストレッチ (23) [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 アナトミック骨盤ヨガ (13.27)[ともよ]	15:00~16:00 フライベート[まさみ]			14:00~15:00 フライベート(23) (まさみ)	13:30~14:30 フライベート [まさみ](10)	
15:45-17:30				17:00~18:00 フライベート[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 ネットワークフローヨガ [まさみ](7.14.28)			3日のみ 8:30~9:30 はじめてのヨガ	
	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 美ボディヨガ [まさみ](21)	19:30~20:30 はじめてのピラティス (1.15) 下半身引き締めエクササイズ [なみみ] (8.22)			10:30~13:00 ws陰ヨガと数秘		

	曜日
11日	月曜日 [なみみ]
8:30	はじめてのヨガ
10:00	お腹やせピラティス
12:00	

2月3日10:30から陰ヨガと数秘のWS開催されます。自分の運命数字をみつけ内観をしませんか？新たな自分の魅力を再発見できるかも。