

☆アンカサ豊中店 2019年1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	(13.27)まさみ	(6.20) なおみ	
8:30-9:30		(休)				アクティブ&リラクヨガ[まさみ](5) 身体と心をゆるめるヨガ[なおみ](19.26)	アクティブ&リラクセッションヨガ	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 [なおみ](19.26) はじめてのヨガ[まさみ](5)	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 [なおみ](7.21)		11:00~12:00 フローベージュック [ともよ](16.23)	13:30~14:30 フライバート [まさみ]		12:00~13:00 テトックスフローヨガ (12) マスターストレッチ(5) [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 ピラティス基礎クラス(9) アナトミック骨盤ヨガ(30)[ともよ]	15:00~16:00 フライバート[まさみ]		14:00~15:00 フライバート (まさみ)	13:30~14:30 フライバート [まさみ]		
15:45-17:30				17:00~18:00 フライバート[まさみ]		10:00~11:00) アクティブ&リラクセッションヨガ[まさみ](12)			
※ 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 テトックスフローヨガ [まさみ](17.31)					
	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 美バーツヨガ [まさみ](10.24)	19:30~20:30 はじめてのピラティス (4.18) 下半身引き締めエクササイズ [なおみ] (11.25)				

曜日	
14日	月曜日[なおみ]
8:30	はじめてのヨガ
10:00	お腹やせピラティス
12:00	

あけましておめでとうございます!!素敵な一年の幕開けです。今年の目標を決められた方、何も決められてない方も、しっかり身体を整え楽しい一年にしていきましょう。今年もよろしくお願ひします。今年ワークショップも豊中で沢山行方予定です。まずは2月3日の陰ヨガと数秘のWS。楽しみに参加お待ちしてます。