

アンカサ豊中店 ☆6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	(2)まさみ	(9.16.23.30) なおみ	
8:30-9:30		(休)				首肩スッキリヨガ (1.15.29) はじめてのヨガ(8.22) [まさみ]	アクティブ&リラクゼーションヨガ	股関節ほくしヨガ	
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 はじめてのヨガ (1.15.29)アクティブ& リラクゼーションヨガ (8.22) [まさみ]	はじめてのヨガ	10:00~11:00 お腹やせピラティス (9.16) 下半身引き締めエクササイズ(23.30)
12:00-13:15	お腹やせピラティス [なおみ](3.17)		11:00~12:00 ピラティス基礎 (5)				12:00~13:00 マスターストレッチ [まさみ]	ネトックスフロー	
13:45-15:30			11:00~12:00 フローベシック [ともよ](19.26)	15:00~16:00 フライベート[まさみ]			14:00~15:00 フライベート (1.15.29)[まさみ]		
15:45-17:30			11:00~12:00 アナトミック骨盤ヨガ (12)	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](3.17) はじめてのネトックス フロー[まさみ](10.24)			18:30~19:30 はじめてのヨガ(13.27) 美尻美脚ヨガ(6.20) [まさみ]					
	19:45~20:45 Yin Yangヨガ [ともよ](3.17) リラックス陰ヨガ[まさみ](10.24)		19:00~20:15 きほんのヨガ [かおり]	19:45~20:00 美尻美脚ヨガ(13.27) 首肩スッキリヨガ(6.20) [まさみ]	19:30~20:30 お腹やせピラティス (14.28) 下半身引き締めエクササイズ [なおみ] (7.21)				

	曜日
日	
8:30	
10:00	
11:30	

月曜日夜のレッスンが変わります!! newレッスン!! はじめてのネトックスフロー☆呼吸を感じながら動くヨガ。順番がきまっております、繰り返すことで柔軟性を高め心のバランスを整えます。リラックスできる陰ヨガ☆心と身体のバランスを整え自律神経を整えていきます。筋力ではなく関節、骨、腱にアフローチをかけ柔軟性を高めていきます。美尻美脚ヨガは名前の通り美尻美脚を目指します。色々としたのしんで夏におけ、頑張りましょ!!