

# ☆アンカサ豊中店 3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	(3.17.31)まさみ	(10.24) なおみ	
8:30-9:30		(休)				はじめてのヨガ[まさみ](9.13) 身体と心をゆるめるヨガ[なほみ](2.16)	首肩スッキリヨガ(3) はじめてのヨガ(17.31)	首肩スッキリヨガ	
10:00-11:15	首肩スッキリヨガ [なほみ]		9:30~10:30 はじめてのヨガ [ともよ] 20日のみ代行まさみ先生			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サイズ[なほみ](2.16) アクティブ&リラクゼーションヨガ[まさみ](9.30)	はじめてのヨガ(3) アクティブ&リラクゼーションヨガ(17) 美パーツヨガ(31)	10:00~11:00 お腹やせピラティス (10)
12:00-13:15	お腹やせピラティス [なほみ](4.18)		11:00~12:00 フローベージュック [ともよ](13.27)	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 (9.23.30) [まさみ]	12:00~13:00 マスターストレッチ [まさみ]	24日はwsなほみ先生 10:30~12:00
13:45-15:30			11:00~12:00 アナトミック骨盤ヨガ (20)[まさみ]	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](3.17)	
15:45-17:30				17:00~18:00 フライベート[まさみ]			23日のみ8:30~9:30 首肩スッキリヨガ		
※ 時間 変動 あり	18:30~19:30 <u>ピラティス基礎クラス</u> [ともよ]			19:00~20:00 テトックスフローヨガ [まさみ](14.28)		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 美パーツヨガ [まさみ](7)	19:30~20:30 はじめてのピラティス (8.22) 下半身引き締めエクササイズ [なほみ] (1.15.29)				

	曜日
23日	木曜日[まさみ]
10:00	はじめてのヨガ
12:00	美パーツヨガ
14:00	フライベート

★3月24日曜日なほみ先生によるws開催 10:30~12:00  
 ダイエットの秘訣【食事法と部位別エクササイズ】定員10名様  
 これから薄着になる季節に向けてのワークショップ!!  
 夏までに慌てない、リバウンドなく今から身体を変えていきましょう。  
 食事の内容と部位別で効果的に変わるエクササイズをしましょう!