

# アンカサ豊中店 5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	(5.19)まさみ	(12.26) なおみ
8:30-9:30		(休)				首肩スッキリヨガ[まさみ](4) 身体と心をゆるめるヨガ[なおみ](11.18)	はじめてのヨガ	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](11.18) はじめてのヨガ[まさみ](4.25)	テトックスフロー(5) アクティブ&リラクゼーション(19)	10:00~11:00 お腹やせピラティス
12:00-13:15	お腹やせピラティス [なおみ](13.27)		11:00~12:00 ピラティス基礎 (1)	13:30~14:30 フライベート [まさみ]	3日のみ 10:00~11:00朝ヨガ 11:30~12:30ピラティス [なつこ]	テトックスフロー(25) マスターストレッチ(4) [まさみ]	12:00~13:00 マスターストレッチ [まさみ](19)	
13:45-15:30			11:00~12:00 フローベーシック [ともよ](15.22)	15:00~16:00 フライベート[まさみ]			13:30~14:30 フライベート [まさみ](19)	
15:45-17:30			11:00~12:00 アナトミック骨盤ヨガ (8.29)	17:00~18:00 フライベート [まさみ]		25日のみ8:30~9:30 アクティブ&リラクゼーションヨガ[まさみ]		
※ 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]			18:30~19:30 はじめてのヨガ (3.16.30)美尻ヨガ (9.23) [まさみ]				
	19:45~20:45 Yin Yangヨガ [ともよ]		19:00~20:15 きぼんのヨガ [かおり]	19:45~20:00 美尻ヨガ(2.16.30) 首肩スッキリヨガ(9.23) [まさみ]	19:30~20:30 はじめてのピラティス (17.31) 下半身引き締めエクササイズ [なおみ] (10.24)			

	曜日
6日	月曜日 [なおみ]
8:30	
10:00	股関節ほぐしヨガ
11:30	お腹やせピラティス

★WSのお知らせ★5月26日(日)10:30~箕面の滝道ウォークと西光寺でのリラクゼーションヨガ!! 季節が変わり新しい環境が少しずつ慣れだし緊張感がとけた今マイナスイオンを浴びながら究極のリラクゼーションで心と身体の解放をしませんか? 動かすだけがヨガじゃないですよ。ご自身の内側を観察して今の自分を自由に置き放ちストレスフリーな自分になりましょう。ご予約お待ちしております。