

☆アンカサ豊中店 11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	(4.11)まさみ	(18.25) なおみ	
8:30-9:30		(休)				身体と心をゆるめるヨガ [なおみ](3.10.24)	首肩スッキリヨガ	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](3.10.24) リラックスできる陰ヨガ [まさみ](17)	ネトックスフロー(4) はじめてのヨガ(11)	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](5.19)		11:00~12:00 フローベーシック [ともよ](14.28)	14:00~15:00 フライベート [まさみ]		12:00~13:00 ネトックスフローヨガ (17) [まさみ]	12:00~13:00 マスターストレッチ [まさみ](11)		
13:45-15:30			11:00~12:00 ピラティス基礎クラス (7) アナトミック骨盤ヨガ(21)[ともよ]	16:00~17:00 フライベート[まさみ]		14:00~15:00 フライベート(17) (まさみ)	12:00~13:00 フライベート [まさみ](18)		
15:45-17:30				17:30~18:30 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 ネトックスフローヨガ [まさみ](1.15.29)					
	19:45~20:45 Yin Yangヨガ [ともよ]		19:30~20:30 身体を整えるヨガ [かおり]	19:00~20:00 はじめてのヨガ [まさみ](8.22)	19:30~20:30 はじめてのピラティス (2.16) 下半身引き締めエクササイズ [なおみ] (9.30)				

	曜日
23日	金曜日[なつこ]
8:30	朝ヨガ
10:00	リセットピラティス
12:00	

2018年も残り2カ月。寒暖差が出てきて身体がすぐ動き出すのに鈍くなってきます。起き上がる前に深呼吸と筋膜リリースで身体をほぐして起こし一日のスタートを固めて下さい。足指を動かしたり回したりしてあげるだけでもいいですよ。そして1杯のお白湯で身体の中と外から目覚めさせてあげて下さい。