

# からだケア レッスンスケジュール

# 2023. 11

ここから予約



インストラクター yuuki  
月 AM・PM / 火 PM / 土 AM

料金  
¥2,200(税込)

担当クラス  
ヨガ

月	9:30~10:30	11:00~12:00	16:00~17:00	17:45~18:45
11/6	姿勢改善セルフ整体ヨガ	肩こりに効くセルフ整体ヨガ	腰痛・足のむくみに効くセルフ整体ヨガ	骨盤調整セルフ整体ヨガ
11/13	姿勢改善セルフ整体ヨガ	肩こりに効くセルフ整体ヨガ	腰痛・足のむくみに効くセルフ整体ヨガ	骨盤調整セルフ整体ヨガ
11/20	姿勢改善セルフ整体ヨガ	肩こりに効くセルフ整体ヨガ	腰痛・足のむくみに効くセルフ整体ヨガ	骨盤調整セルフ整体ヨガ
11/27	姿勢改善セルフ整体ヨガ	肩こりに効くセルフ整体ヨガ	腰痛・足のむくみに効くセルフ整体ヨガ	骨盤調整セルフ整体ヨガ

## 火

16:00~17:00

17:45~18:45

11/7	肩甲骨を動かし呼吸を深めるセルフ整体ヨガ	背骨を整えるセルフ整体ヨガ
11/14	肩甲骨を動かし呼吸を深めるセルフ整体ヨガ	背骨を整えるセルフ整体ヨガ
11/21	肩甲骨を動かし呼吸を深めるセルフ整体ヨガ	背骨を整えるセルフ整体ヨガ
11/28	肩甲骨を動かし呼吸を深めるセルフ整体ヨガ	背骨を整えるセルフ整体ヨガ



インストラクター 笠野仁美  
水 AM

料金  
¥2,200(税込)

担当クラス  
ヨガ

水	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
	11/1 はじめてのやさしいヨガ	11/8 肩こり改善ヨガ	11/15 足すっきりヨガ	11/22 肩こり改善ヨガ



インストラクター 上田麻未  
木 AM・PM

料金  
¥3,500(税込)

担当クラス  
ピラティス

木	9:30~10:30	11:00~12:00	16:30~17:30	17:45~18:45
---	------------	-------------	-------------	-------------

11/9	-	-	肩こりを優しく和らげるからだケアピラティス ※16:40~17:40	腰痛を和らげるからだケアピラティス ※17:50~18:50
11/16	姿勢改善からだケアピラティス	美脚のためのからだケアピラティス	肩こりを優しく和らげるからだケアピラティス	腰痛を和らげるからだケアピラティス
11/30	肩こりを優しく和らげるからだケアピラティス	腰痛を和らげるからだケアピラティス	股関節を動かして歩行が楽になるピラティス	呼吸から整えるからだケアピラティス