

伊勢原サロンスタジオ



1月スケジュール

場所：伊勢原市東大竹1-13-4 ブルーショア湘南NEO 607号室

〈レッスン定員8名〉

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
2	木	15:00	ハタヨガ・ベーシック	吉川里奈
5	日	10:30	ハタヨガ・ビギナー	えりか
		12:00	骨盤ケアヨガ	
6	月	11:00	ピラティス・ベーシック	みか
7	火	19:00	キャンドルヨガ	えりか
8	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
		18:30	アロマリラックス	みか
9	木	11:00	ハタヨガ・ベーシック	吉川里奈
		12:30	フロー&ホイールヨガ	
10	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
11	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
12	日	10:30	ハタヨガ・ビギナー	えりか
		12:00	骨盤ケアヨガ	
13	月	11:00	ピラティス・ベーシック	みか
14	火	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
		19:00	陰ヨガ	YUKARI
16	木	11:00	香りフロー	吉川里奈
		12:30	ヒプノリラクゼーション	
17	金	13:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
		14:30	クリスタルボウルメディテーション	

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
18	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
19	日	10:30	ハタヨガ・ビギナー	えりか
		12:00	骨盤ケアヨガ	
20	月	11:00	ピラティス・ベーシック	みか
21	火	19:00	キャンドルヨガ	えりか
22	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
		18:30	アロマリラックス	みか
23	木	11:00	ハタヨガ・ベーシック	吉川里奈
		12:30	フロー&ホイールヨガ	
24	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
25	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
26	日	10:30	ハタヨガ・ビギナー	えりか
		12:00	骨盤ケアヨガ	
27	月	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
28	火	19:00	陰ヨガ	YUKARI
30	木	11:00	香りフロー	吉川里奈
		12:30	ヒプノリラクゼーション	
31	金	11:00	ムーンサイクルヨガ	Sayaka



プライベートレッスン

<13:00~14:00 1枠>

60分 1枠 5,500円

6(月)・13(月)・20(月)	パーソナルピラティス	みか
8(水)・22(水)	ヨーガ療法/マントラ	鈴木栄美
10(金)・24(金)	チャクラ音香浴	Miyuki
14(火)・27(月)	アライメントとライフスタイル	misa

* 1枠の予約に、ご家族やお友達のご同伴2名まで可能。セミグループレッスンとしてもご利用いただけます。

ヒプノセラピーセッション

<各10:30~12:30 / 13:30~15:30 2枠>

120分 16,500円(アルモニメンバー料金)

15(水)・29(水)	ヒプノセラピー	吉川里奈
-------------	---------	------

※プライベートレッスン、ヒプノセラピーセッション詳細は、HP・予約サイトをご覧ください ⇒

