

伊勢原サロンスタジオ



2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

〈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 | 日 | 10:30 | ハタヨガ・ビギナー | えりか |
| | | 12:00 | 骨盤ケアヨガ | |
| 3 | 月 | 11:00 | ピラティス・ベーシック | みか |
| | | 13:00 | プライベートレッスン | |
| 4 | 火 | 11:00 | ハタヨガ・アライメント | misa |
| | | 13:00 | プライベートレッスン | |
| 6 | 木 | 11:00 | フロー&ホイールヨガ | 吉川里奈 |
| | | 12:30 | ヒプノリラクゼーション | |
| | | 18:30 | ムーンサイクルヨガ | |
| 7 | 金 | 11:00 | ディープ音ヨガ | Miyuki |
| | | 13:00 | プライベートレッスン | |
| 8 | 土 | 17:00 | ピラティス・ビギナー | みか |
| 9 | 日 | 10:30 | ハタヨガ・ビギナー | えりか |
| | | 12:00 | 骨盤ケアヨガ | |
| 10 | 月 | 11:00 | インサイドフロー | Yuika |
| 12 | 水 | 11:00 | ヨーガ・セラピー | 鈴木栄美 |
| | | 13:00 | プライベートレッスン | |
| | | 18:30 | アロマリラックス | |
| 14 | 金 | 14:00 | 陰ヨガ&クリスタルボウル | Miyuki |
| | | 19:00 | キャンドルヨガ | えりか |
| 15 | 土 | 15:30 | プライベートレッスン | みか |
| | | 17:00 | ピラティス・ビギナー | |

| 日 | 曜日 | 開始時間 | レッスン (ALL60分) | インストラクター |
|----|----|-------|---------------|----------|
| 16 | 日 | 10:30 | ハタヨガ・ビギナー | えりか |
| | | 12:00 | 骨盤ケアヨガ | |
| 17 | 月 | 11:00 | ピラティス・ベーシック | みか |
| 18 | 火 | 11:00 | ハタヨガ・アライメント | misa |
| | | 13:00 | プライベートレッスン | |
| 20 | 木 | 11:00 | フロー&ホイールヨガ | 吉川里奈 |
| | | 12:30 | ヒプノリラクゼーション | |
| | | 18:30 | ムーンサイクルヨガ | |
| 21 | 金 | 19:00 | キャンドルヨガ | えりか |
| 22 | 土 | 17:00 | ピラティス・ビギナー | みか |
| 25 | 火 | 11:00 | ハタヨガ・アライメント | misa |
| | | 13:00 | プライベートレッスン | |
| 26 | 水 | 11:00 | ヨーガ・セラピー | 鈴木栄美 |
| | | 13:00 | プライベートレッスン | |
| 27 | 木 | 11:00 | マタニティヨガ | 吉川里奈 |
| | | 12:30 | ヒプノバース | |
| 28 | 金 | 11:00 | ディープ音ヨガ | Miyuki |
| | | 13:00 | プライベートレッスン | |
| | | 19:00 | キャンドルヨガ | |



プライベートレッスン

<13:00~14:00 1枠> 60分 1枠 5,500円

| | |
|----------------|--------|
| パーソナルピラティス | みか |
| ヨーガ療法/マントラ | 鈴木栄美 |
| チャクラ音香浴 | Miyuki |
| 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

※2月はお休みです

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をご覧ください⇒

