

# 伊勢原サロンスタジオ



# 5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
1	木	11:00	アロマリラックス	みか
		12:30	ピラティス・ビギナー	
2	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
		12:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	
4	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
6	火	12:30	ハタヨガ・ビギナー	Sayaka
7	水	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	
8	木	11:00	やさしいホイールヨガ	吉川里奈
		12:30	マタニティヨガ	
		18:30	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
9	金	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	
10	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
11	日	11:00	骨盤ケアヨガ	えりか
12	月	14:00	陰ヨガwithクリスタルボウル	Miyuki
		15:30	プライベートレッスン	
13	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	
14	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	

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
16	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	えりか
18	日	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	
19	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	
20	火	11:00	骨盤ケアヨガ	えりか
21	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	みか
22	木	13:00	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
23	金	11:00	ハタヨガ・ビギナー	吉川里奈
		12:30	香りフロー	
25	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
27	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	
29	木	11:00	やさしいホイールヨガ	吉川里奈
		12:30	ヒプノリラクゼーション	
30	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	えりか
31	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか



## プライベートレッスン

【60分 1枠 5,500円】

※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。

パーソナルピラティス	みか	チャクラ音香浴	Miyuki
ヨーガ療法/マントラ	鈴木栄美	アライメントとライフスタイル	misa

\*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をご確認ください→

