

11月スケジュール

30
分間

45
分間

- ・プログラムはすべて裸足でおこないます。
- ・Coreメイク/BODYケアはヨガプログラムではありません。
- ・開始時間5分前までにお越しください。
- ・予約制となります。
店頭もしくはWEBからの予約となります。
- ・ヨガマット、ドリンク（フタ付）が必要です。

今月の香り



deep breath

ディープブレス

木々とハーブのやわらかな
グリーン調の香りが
深い呼吸を促し
気持ちをやすめる
■眠りの空間を整える
■呼吸を楽しむ

月	火	水	木	土	日
Sun & Moon 山中 10:15-(45)	時の香り 平川 10:45-(45)	Coreメイク 浦田 10:30-(45)	ほっとスタート 黒石 10:30-(30)	ナチュラルグリーン 内田 10:15-(45)	時の香り 武内 11:15-(45)
ほっとベーシック 山中 11:45-(45)	ほっとベーシック 平川 12:15-(45)	Sound Up 門林 12:00-(45)	時の香り 黒石 11:45-(45)	Sound Up 内田 12:00-(45)	Coreメイク 平島 12:45-(45)
Sound Up 野妻 13:15-(45)	Coreメイク 森 13:45-(45)	時の香り 柴田 13:15-(45)	ナチュラルグリーン 門林 13:15-(45)	Sun & Moon 黒石 13:45-(45)	ナチュラルグリーン 武内 14:15-(45)
時の香り 柴田 15:00-(45)	BODYケア 羽室 15:15-(30)	Sun & Moon 平川 14:45-(45)	ほっとベーシック 柴田 14:45-(45)	時の香り 森 15:00-(45)	Sound Up 田邊 15:45-(45)
ほっとベーシック 日隈 19:30-(45)		ほっとベーシック 岡村 19:00-(45)	Sound Up 田邊 19:00-(45)	Sun & Moon 浦田 19:00-(45)	
Sun & Moon 浦田 20:45-(45)	時の香り 尾上 20:15-(45)	Coreメイク 岸 20:30-(45)	時の香り 武内 20:15-(45)	ほっとベーシック 日隈 20:45-(45)	
ナチュラルグリーン 平井 22:00-(45)	Sound Up 羽室 21:30-(45)	時の香り 羽室 21:45-(45)	Coreメイク 金澤 21:30-(45)		