



ヨガは普段無意識に行っている呼吸を意識的に行い自律神経に働きかけ心と身体を整えます。ポーズ中もマイペースに呼吸を繰り返し、ご自身の身体に意識を向けていきましょう！一緒にレッスンできるのを楽しみにしています♪

1(火)	TAKAKO	3(木)	TAKAKO	4(金)	TAKAKO	6(日)	TAKAKO	7(月)	KENTA		
🕒 14:00~14:50 全身すっきり スペースヨガ	🕒 19:00~19:20 骨盤底筋群 プレストレーニング	🕒 13:00~13:30 ダイエットパワーサーキット	🕒 13:40~14:00 センスヨガ	🕒 20:30~21:20 リングYOGA 	🕒 10:00~10:50 全身すっきり スペースヨガ	🕒 11:30~11:50 KICK & PUNCH	🕒 12:00~12:20 コアトレーニング				
8(火)	KENTA	10(木)	TAKAKO	11(金)	TAKAKO	13(日)	KENTA	14(月)	KENTA	15(火)	TAKAKO
🕒 19:00~19:20 BEAUTY HIP トレーニング	🕒 13:00~13:30 リングエアロ	🕒 20:30~21:20 全身すっきり スペースヨガ		🕒 10:00~10:20 バランスボール	🕒 10:30~11:00 パワーサーキット	🕒 11:30~11:50 楽々と体操	🕒 12:00~12:20 BEAUTY HIP トレーニング	🕒 14:00~14:50 リングリフレッシュ 			
15(火)	TAKAKO	16(水)	HIROMI	20(日)	TAKAKO & JOHN	22(火)	TAKAKO	24(木)	TAKAKO		
🕒 19:00~19:50 センスヨガ	🕒 20:30~21:20 ムーンヨガ	🕒 13:30~14:30 ★Special LESSON★ ENGLISH & YOGA 550円(税込)	🕒 14:00~14:30 ダイエットパワーサーキット	🕒 14:40~15:00 エレガントフロー	🕒 19:00~19:30 体幹シェイプスペースヨガ	🕒 19:40~20:00 エレガントフロー	🕒 13:00~13:20 骨盤底筋群 プレストレーニング	🕒 13:30~14:00 腸活スペースヨガ			
24(木)	KENTA	25(金)	TAKAKO	27(日)	HIROMI	29(火)	TAKAKO	🕒 マークのある日は、スタジオでも受講可能です。 STUDIO WA公式LINEにてお申込みください。			
🕒 19:00~19:20 KICK & PUNCH	🕒 20:30~21:00 肩こりスッキリスペースヨガ	🕒 10:00~10:50 モーニングヨガ	🕒 14:00~14:50 センスヨガ	 Online WA 公式LINE @584skkmz				 STUDIO WA 公式LINE @906mkmmz			
🕒 19:30~19:50 コアトレーニング	🕒 21:10~21:30 快眠ヨガ			 070-2212-5990(10~18時) https://studio-wa.net/				 HP			