

2021年4月22日以降 レッスンスケジュール改訂版



火	水	木	金	土	日
		22	23	24	25
		8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	定休日	9:30 [スタジオ] K-popダンス50
		14:30 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom]	10:00 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60 [zoom]		11:00 [スタジオ] コリほぐしヨガ60 [zoom]
		19:00 [スタジオ] コリほぐしヨガ60	19:30 [スタジオ] 楽しく誰でも 筋トレ！50（あべ） [zoom]		
		20:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom]	20:30 [YouTu] かっさで小顔ヨガ30 [Insta]		
26	27	28	29	30	<p><予約方法> ご予約時はネット予約（1時間前まで）または公式ラインへのメッセージ（前日まで）にてお取りください。一度にとれる予約件数は4件まで+キャンセル待ち予約1件までとさせていただきます。</p> <p><キャンセルポリシー> キャンセルされる場合は、2時間前までにネット予約ページからキャンセル処理をしていただくか、公式ライン、またはお電話にて2時間前までにご連絡ください。</p>
8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	定休日	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	8:30 [zoom] 限定★朝の瞑想15	
10:00 [スタジオ] キャンドル瞑想ヨガ60 [zoom]	14:30 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom]		11:00 [スタジオ] 美しくびれヨガ60 [zoom]	10:00 [スタジオ] 美骨盤ヨガ60 [zoom]	
19:00 [スタジオ] K-popダンス50	19:00 [スタジオ] K-popダンス50		18:30 [スタジオ] リンパで美肌ヨガ60	19:30 [スタジオ] 楽しく誰でも 筋トレ！50（あべ） [zoom]	
20:30 [スタジオ] 肩こり改善ヨガ60 [zoom]	20:30 [スタジオ] ダイナミックヨガ60 [zoom]		20:00 [スタジオ] 足バカ美脚ヨガ60 [zoom]	20:30 [YouTu] かっさで小顔ヨガ30 [Insta]	



1レッスン4人以下に制限させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。