

スタジオレッスン スケジュール

2024 10 月

月	火	水	木	金	土	日
	1 ヨガ〈ベーシック〉 13:30~14:10	2 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 顔ヨガ 10:30~11:30	3 ヨガ〈コア&リラックス〉 13:30~14:10	4 ヨガ〈骨盤リセット〉 9:00~9:40	5	6 アウトドア朝ヨガ 7:00~8:00 @熊野古道センター 顔ヨガ 10:30~11:30
7 ヨガ〈骨盤リセット〉 9:00~9:40 顔ヨガ 10:30~11:30	8 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 ヨガ〈コア&リラックス〉 13:30~14:10	9 ヨガ〈ベーシック〉 10:00~10:40	10 ヨガ〈骨盤リセット〉 13:30~14:10	11 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 ZOOM オンライン顔ヨガ 10:30~11:30	12	13
14	15 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 ヨガ〈骨盤リセット〉 13:30~14:10	16 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 ZOOM 瞑想と書道 13:30~15:00頃 夜ヨガ 19:15~20:15	14 ヨガ〈ベーシック〉 13:30~14:10	18 ヨガ〈骨盤リセット〉 9:00~9:40	19	20 顔ヨガ 10:30~11:30
21 ヨガ〈骨盤リセット〉 9:00~9:40 顔ヨガ 10:30~11:30 ZOOM 瞑想と書道 13:00~14:30頃	22 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 ヨガ〈ベーシック〉 13:30~14:10	23 顔ヨガ 9:00~10:00 ヨガ〈骨盤リセット〉 10:30~11:10	24 ヨガ〈コア&リラックス〉 13:30~14:10	25 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 ZOOM オンライン顔ヨガ 10:30~11:30	26 ハロウィーン 🍁 アクア 🍁 Yoga 15:00~	27 アウトドア朝ヨガ 7:00~8:00 @熊野古道センター
28	29 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 ヨガ〈コア&リラックス〉 13:30~14:10	30 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 夜ヨガ 19:15~20:15	31 ヨガ〈骨盤リセット〉 13:30~14:10	🌸 <u>メニュー</u> 🌸 ・「顔ヨガ」 60分 / 1000円 ・「瞑想と書道」 90分 / 1000円 ・「アウトドア朝ヨガ」 60分 / 1000円 ・「ヨガ〈ベーシック・骨盤・コア&リラックス〉」 40分 / 500円 ・「夜ヨガ」 60分 / 1000円 <small>(レッスンチケット・現金がご利用いただけます。)</small>		

初回の受講方法のご案内♪ レッスンチケット♪500円券 1枚綴りで5,000円 / 1,000円券 1枚綴りで10000円

- ・笑美ではご受講いただく際に会員登録をさせていただいております。(入会金3000円)
- ・ご入会前に体験レッスンとしてお好きな1クラスを通常料金でご受講いただけます。
- ・まずは公式ラインやお電話にて受講希望のレッスンや講座をご予約ください♪

ご予約方法 ー事前予約制ですー

- ・公式ラインやお電話、又はメールにてレッスンや講座のご予約を承っております。
- ・スタジオレッスンは前日の午後18時までにお申込みください♪
- ・スタジオレッスンの時間や料金はこのスケジュール表よりご確認ください。



ご予約・ご入会・お問い合わせ ☎ 090-9623-4549 (大川)

又は 公式LINEからもお気軽にお問い合わせください QRコードで友達登録をお願いします♪