

スタジオレッスン スケジュール

2024 / / 月

月	火	水	木	金	土	日
メニュー ・「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 ・「アーサナ練習会」 60分 / 1000円				1 ヨガ〈骨盤リセット〉 9:00~9:40	2 ヨガ〈ベーシック〉 10:00~10:40	3 アウトドア朝ヨガ 7:00~8:00 @熊野古道センター
4 ヨガ〈骨盤リセット〉 9:00~9:40 顔ヨガ 10:30~11:30	5 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 アーサナ練習会 10:00~11:00 ヨガ〈ベーシック〉 13:30~14:10	6 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 顔ヨガ 10:30~11:30 夜ヨガ 19:15~20:15	7 ヨガ 〈コア&リラックス〉 13:30~14:10	8 ヨガ 〈コア&リラックス〉 9:00~9:40 オンライン顔ヨガ 10:30~11:30	9	10
11	12 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 アーサナ練習会 10:00~11:00 ヨガ 〈骨盤リセット〉 13:30~14:10	13 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 ヨガ〈骨盤リセット〉 10:00~10:40	14 ヨガ 〈コア&リラックス〉 13:30~14:10	15 ヨガ 〈コア&リラックス〉 9:00~9:40	16 ヨガ〈ベーシック〉 13:30~14:10 顔ヨガ 14:30~15:30	17 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
18 ヨガ〈骨盤リセット〉 9:00~9:40 顔ヨガ 10:30~11:30 瞑想と書道 13:00~14:30頃	19 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 アーサナ練習会 10:00~11:00 ヨガ〈ベーシック〉 13:30~14:10	20 顔ヨガ 9:00~10:00 ヨガ 〈骨盤リセット〉 ※10:30~11:10	21 ヨガ〈骨盤リセット〉 13:30~14:10	22 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 オンライン顔ヨガ 10:30~11:30	23 ヨガ 〈コア&リラックス〉 9:00~9:40 ヨガ〈ベーシック〉 13:30~14:10	24
25 瞑想と書道 13:00~14:30頃	26 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 ヨガ 〈コア&リラックス〉 13:30~14:10	27 ヨガ 〈ベーシック〉 9:00~9:40 ヨガ 〈コア&リラックス〉 10:00~10:40	28 ヨガ〈ベーシック〉 13:30~14:10	29 ヨガ〈骨盤リセット〉 9:00~9:40	30 ヨガ〈骨盤リセット〉 13:30~14:10	

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 10,000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 一事前予約制ですー

- ・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 LINE 公式LINEからもお気軽にお問合せください QRコードで友達登録をお願いします♪