

# スタジオレッスン予定表

# 2025.1月

月	火	水	木	金	土	日
 <b>料金</b> 「●印の各レッスン」 40分 / 500円 「顔ヨガ」 60分 / 1000円 「  瞑想と書道」 90分 / 1000円 「  オンライン朝ヨガ」 30分 1回 500円 週3回 月額 3000円 「  オンライン夜ヨガ」 30分 1回 500円 週2回 月額 2500円				4 <b>オンライン朝ヨガ</b>		5
				1~3 お正月休み		
6	7 <b>オンライン朝ヨガ</b> ●ベーシック 10:00~	8 ●骨盤リセット 13:30~ ●夜ヨガ 19:00~	9 <b>オンライン朝ヨガ</b>	10 ●コア&リラックス 9:00~ ●ベーシック 10:00~ <b>熊野 Yoga</b> @健康スポーツセンター <b>オンライン夜ヨガ</b>	11 <b>オンライン朝ヨガ</b> ●ベーシック 10:00~ ●ベーシック 13:30~	12 ●朝ヨガ ベーシック 9:00~ ●朝ヨガ コアトレ 10:00~ <b>顔ヨガ</b> 14:30~15:30
		<b>オンライン夜ヨガ</b>				
13	14 <b>オンライン朝ヨガ</b> ●ベーシック 10:00~ ●骨盤リセット 13:30~	15 <b>顔ヨガ</b> 9:00~10:00 ●骨盤リセット ※10:30~ ●ベーシック 13:00~ ●夜ヨガ 19:00~	16 <b>オンライン朝ヨガ</b> ●コア&リラックス 13:30~ ●夜ヨガ 19:00~	17 <b>ZOOM</b> <b>オンライン顔ヨガ</b> 10:30~11:30 <b>熊野 Yoga</b> @健康スポーツセンター	18 <b>オンライン朝ヨガ</b> <b>リラックスヨガ</b> & <b>顔ヨガ</b> イベント@大阪	19
20	21 <b>オンライン朝ヨガ</b> ●ベーシック 10:00~ ●コア&リラックス 13:30~	22 ●ベーシック 10:00~ ●骨盤リセット 13:00~ ●夜ヨガ 19:00~	23 <b>オンライン朝ヨガ</b> ●骨盤リセット 13:30~	24 ●ベーシック 9:00~ ●コア&リラックス 10:00~ <b>熊野 Yoga</b> @健康スポーツセンター <b>オンライン夜ヨガ</b>	25 <b>オンライン朝ヨガ</b> ●ベーシック 10:00~ <b>お抹茶&amp;YOGA</b> アクアステーション イベント参加♪	26 ●朝ヨガ ベーシック 9:00~ ●朝ヨガ コアトレ 10:00~ <b>顔ヨガ</b> 14:30~15:30
27	28 <b>オンライン朝ヨガ</b> ●ベーシック 10:00~	29 ●ベーシック 10:00~ ●骨盤リセット 13:00~ ●夜ヨガ 19:00~	30 <b>オンライン朝ヨガ</b> ●骨盤リセット 13:30~ ●夜ヨガ 19:00~	31 <b>ZOOM</b> <b>オンライン顔ヨガ</b> 10:30~11:30 <b>熊野 Yoga</b> @健康スポーツセンター <b>オンライン夜ヨガ</b>		

## 初回の受講方法のご案内♪

♪ レッスンチケット♪ 500円券 11枚綴りで 5,000円 / 1,000円券 11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 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。



公式LINE



ホームページ

ご予約・ご入会・お問い合わせ ☎ 090-9623-4549 (大川)



Yoga & 笑美  
Meditation

又は公式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♪