

予定表

2025. 2月

月	火	水	木	金	土	日
<p>●印の各レッスン」</p> <p>「顔ヨガ」</p> <p>「瞑想と書道」</p> <p>「オンライン朝ヨガ」 30分 1回 500円 週3回 月額 3000円</p> <p>「オンライン夜ヨガ」 30分 1回 500円 週2回 月額 2500円</p>					1	2
<p>料金</p> <p>40分 / 500円</p> <p>60分 / 1000円</p> <p>90分 / 1000円</p>					●オンライン朝ヨガ	●朝ヨガ ベーシック 9:00~ ●朝ヨガ コアトレ 10:00~
3	4	5	6	7	8	9
	●オンライン朝ヨガ		●オンライン朝ヨガ	●ベーシック 9:00~ ●骨盤リセット 10:00~	●オンライン朝ヨガ	●朝ヨガ ベーシック 9:00~ ●朝ヨガ コアトレ 10:00~
	●ベーシック 10:00~ ●コア&リラククス 13:30~	●ベーシック 10:00~ ●骨盤リセット 13:30~ ●夜ヨガ 19:00~	●ベーシック 13:30~	熊野 Yoga @健康スポーツクラブ オンライン夜ヨガ	●ベーシック 13:30~	顔ヨガ 表情筋トレーニングと セルフヘッドマッサージ でお顔も気分もスッキリ 14:00~15:00
10	11	12	13	14	15	16
	●オンライン朝ヨガ	●コア&リラククス 10:00~	●オンライン朝ヨガ	●顔ヨガ ZOOM 表情筋トレーニングと セルフヘッドマッサージ でお顔も気分もスッキリ 10:00~11:00	●オンライン朝ヨガ	
ZOOM 書道と瞑想 13:00~14:30頃		●骨盤リセット 13:30~ ●夜ヨガ 19:00~	●コア&リラククス 13:30~ ●夜ヨガ 19:00~	熊野 Yoga @健康スポーツクラブ オンライン夜ヨガ	研修	研修
17	18	19	20	21	22	23
	●オンライン朝ヨガ		●オンライン朝ヨガ	●ベーシック 9:00~ ●骨盤リセット 10:00~	●オンライン朝ヨガ	
研修	●ベーシック 10:00~ ●コア&リラククス 13:30~	●骨板リセット 10:00~ ●骨盤リセット 13:30~ ●夜ヨガ 19:00~	●ベーシック 13:30~	熊野 Yoga @健康スポーツクラブ オンライン夜ヨガ	●ベーシック 10:00~ ●骨盤リセット 11:00~	顔ヨガ 表情筋トレーニングと セルフヘッドマッサージ でお顔も気分もスッキリ 14:00~15:00
24	25	26	27	28		
	●オンライン朝ヨガ		●オンライン朝ヨガ	●顔ヨガ ZOOM 表情筋トレーニングと セルフヘッドマッサージ でお顔も気分もスッキリ 10:00~11:00		
	●ベーシック 10:00~ ●コア&リラククス 13:30~	●ベーシック 10:00~ ●コア&リラククス 13:30~	●骨盤リセット 13:30~ ●夜ヨガ 19:00~	熊野 Yoga @健康スポーツクラブ オンライン夜ヨガ		

初回の受講方法のご案内♪

- ・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。



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)

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♪