

## 2018年2月バレンタイン特別スケジュール【2/10(土)～2/12(月・振替休日)】

2月10日(土)スケジュール		
中野板上店 (第1スタジオ)	中野板上店 (第2スタジオ)	新中野店
		10:00
10:00 漢方朝ヨガ ★★◎ 長谷川あんの	10:30 朝ヨガ ★★◎ Chigusa @1200	朝ヨガ ★★ Junko @1500
11:00		11:00
11:30 お腹引き締め ピラティス ～気になるお腹周りを整える～ ★★★ 正之 @2500	11:30	11:30
12:30		HAPPYアロマヨガ75 ～代謝を上げて、 ココロとカラダをホットに～ ★★★ Junko @1500
13:00		12:45
13:00 ベーシックヨガ75 ～美脚・美尻 & しなやかなカラダづくり ★★★◎ Chigusa	13:30 ナチュラル フローヨガ75 ～呼吸とともに気持ちよく動く～ ★★★ 加藤絵美 @1500	
14:15		
15:00 ボディシェイプ ～TRXで 魅力的なボディづくり～ ★★★★ azu	14:45	
16:00		16:00
16:30		アクティブ フロースタイルヨガ75 ～シンプルな動作で カラダを大きく動かす～ ★★★★～★★★★ 加藤絵美 @1500
16:30 HAPPYアロマヨガ75 ～女性ホルモン & 自律神経を整える～ ★★ なかつる @2500		17:15
17:45		
18:30 ボディシェイプヨガ ～カラダ引き締めSP～ ★★★★ 土屋愛 @1500		
19:30		

2月11日(日・祝)スケジュール		
中野板上店 (第1スタジオ)	中野板上店 (第2スタジオ)	新中野店
9:30		
朝ヨガ ★★ 萌樹	10:00 朝のナチュラル フローヨガ75 ～呼吸に合わせて伸び伸びと動く～ ★★★ HIROKO @1200	10:00 朝ヨガ ★★ KYOKO @1500
10:30		
11:00 ベーシックヨガ75 ～基本のポーズで ココロとカラダを整える～ ★★★ SHUSUKE @1500	11:15	11:00
12:15		11:30 フロースタイルヨガ ～呼吸とともにダイナミックに カラダを動かす～ ★★★★ うめ @1500
13:00		12:30
13:00 体幹ヨガ & コアトレ75 ～体幹を強く、しなやかに～ ★★★ 珠代 @2500		
14:15		
15:00 ヴィーナスヨガ75 ～女性のための 心の癒しと浄化のヨガ～ ★★★ ゆき ※女性限定 @3000		
16:15		
17:30	17:00 メンズヨガ75 ～オトコのためのヨガ～ ★★★ SHUSUKE ※男性限定 @1500	17:00 カラダ巡る リラックスヨガ ～出す力、補う力を高める～ ★★ 長谷川あんの @1500
18:30 ボディシェイプ ～美尻・美脚・美腹～ ★★★ azu		
19:00 Night クラブミュージックヨガ 75 ～クラブミュージックにのっけての フロースタイルヨガ～ ★★★★～★★★★ SHUSUKE @2500		
20:15		

2月12日(月・振替休日)スケジュール		
中野板上店 (第1スタジオ)	中野板上店 (第2スタジオ)	新中野店
10:00		10:00
朝ヨガ ★★◎ azu		朝ヨガ ★★◎ risa @1500
11:00	11:00 ナチュラル フローヨガ75 ～ダンサーが導く 流れるように動くヨガ～ ★★★ naoki @1200	11:00
11:45 パワーヨガ & 瞑想 75 ～静と動を楽しむ～ ★★★★ risa @2500	12:15	
13:00		13:30
13:30 ベーシックヨガ ～基本のポーズを学ぶ～ ★★★ naoki @1500		NYスタイルヨガ ～呼吸とともに躍るように動く～ ★★★★～★★★★ yumiyan @1500
14:30		14:30
15:30 ヴィンヤサヨガ75 ～LOVE YOUR BODY～ ★★★★ yumiyan 3000円		16:00 HAPPYアロマヨガ75 ～ディープリラックス編～ ★★ CHICA @1500
16:45		
17:30 クリスタルボウル ヨガ ～愛のチャクラを開く～ ★★ azu		17:15
18:30		