



1月8日(月・祝)成人の日スケジュール

	中野坂上店 (第1スタジオ)	中野坂上店 (第2スタジオ)	新中野店
9:00			
	10:00		
10:00	朝ヨガ ～お正月気分をリセット～ ★★ risa	10:30 朝のナチュラル フローヨガ ～呼吸と共に気持ちよく動く～ ★★★★ うめ 1500円 	10:30 朝ヨガ75 ～年明けのココロとカラダを リフレッシュ～ ★★ CHICA
11:00	11:00 11:30		
12:00	ベーシックヨガ75 ～新年の太陽礼拝と呼吸法～ ★★★★ risa  2500円	11:30	11:45
	12:45		
13:00	13:30		
14:00	新春アロマヨガ ～冷え解消& ココロとカラダのメンテナンス～ ★★ yumiyam  2000円		
	14:30 15:00		
15:00	NYスタイルヴィンヤサヨガ ～デトックス&リチャージ～ ★★★★★ yumiyam  3000円		16:00
16:00	16:15		ディープリラックスヨガ ～年初めのココロとカラダ、 ゆったり癒す～ ★★ 加藤絵美
17:00	17:30		17:00
18:00	クリスタルボウルヨガ ～新年の浄化スペシャル～ ★★ azu		
	18:30		