

2018年9月シルバーウィーク特別スケジュール【9/22(土)～9/24(月・祝)】

9月22日(土)スケジュール			9月23日(日)スケジュール			9月24日(月・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	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	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 漢方朝ヨガ ～秋の養生ヨガ& 深い瞑想の語～ ★★★ 長谷川あんの	10:30 朝ヨガ ～伸び伸びとカラダを動かす～ ★★★ TAISHI @1200	10:30 朝のアロマヨガ リフレッシュ75 ～アロマの香りで ココロとカラダに目覚めを～ ★★★ Junko @1500	9:30 朝ヨガ ～気持ちよくカラダを伸ばす～ ★★★ 萌樹	10:00 朝ヨガ75 ～元気に一日をスタート～ ★★★ HIROKO @1200	10:00 朝の ベーシックヨガ ～基本の動きを気持ちよく～ ★★★ KYOKO @1500	10:00 朝のアロマヨガ ～アロマの香りで 清々しい朝を～ ★★★ azu	10:30 朝のベーシックヨガ ～基本のポーズを楽しむ～ ★★★ ebi @1200	10:00 朝のやさしい フローヨガ ～第一番、呼吸を楽しむ～ ★★★ yumiyan @1500
11:00 ピラティス ～左右のバランスを取り戻す～ ★★★ 正之	11:30 フロースタイルヨガ 75 ～呼吸と共に気持ちよく動く～ ★★★ 加藤絵美 @1500	11:45	11:00 ベーシックヨガ75 ～基本のポーズを学ぶ～ ★★★ 珠代	11:15	11:00	11:00	11:30	11:00
12:30 ベーシックヨガ ～正しいカラダの 使い方を知る～ ★★★ TAISHI	14:15		12:15	13:00 デトックス フローヨガ ～秋のデトックス～ ★★★ ゆき		11:45 ピンヤサヨガ ～呼吸に合わせて踊るように動く～ ★★★ yumiyan		
14:00 ボディシェイプ ～TRXで効率的なボディに～ ★★★ azu			14:00	14:00		12:45	13:30 初秋のアロマ 美容ローション作り と癒しのヨガ yumiyan	
14:45			15:00 有料イベント 秋分の日の陰陽バランス ドッグヨーガ 長谷川あんの	15:00 ベーシックヨガ75 ～基本のポーズで呼吸を繋げる～ ★★★ ゆき		13:30 ベーシックヨガ75 ～基本のポーズと呼吸法～ ★★★ ria		
15:30		16:00 骨盤ヨガ75 アクティブ&リラククス ★★★ 加藤絵美 @1500	16:00	16:00		14:45	14:45	
16:30 秋のアロマヨガ リラククス ～乱れたホルモンバランス・ 自律神経を整える～ ★★★ なかつる		17:15	17:30 ボディシェイプ ～ベシクトレーニング～ ★★★ azu	16:15		15:30 やさしいヨガ ～ココロとカラダにやさしいヨガ～ ★★★ risa		16:00 アロマヨガ リラククス75 ～連休の疲れをリセット～ ★★★ ebi @1500
17:45			18:30	17:30 漢方ミニ講座 & ヨガ75 ～秋こそ早寝早起き～ 漢方的睡眠力～ ★★★ 長谷川あんの @1500	17:30	16:30		16:00
18:30 ボディシェイプヨガ ～ウェストシェイプスペシャル～ ★★★ 土屋愛 @1500			18:30	18:45		17:30 クリスタルポウル ヨガ ～ココロとカラダに癒いを～ ★★★ azu		17:15
19:30						18:30		