

3月21日(水・祝)春分の日スケジュール

	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
10:00	朝ヨガ ～大きな呼吸で 気持ちよく1日をスタート～ ★★ azu	11:00	朝ヨガ ～カラダを伸ばして 気持ちよく深呼吸～ ★★ Kei @1500
11:00	11:00	ベーシックヨガ ～基本のポーズを学ぶ～ ★★ naoki @1200	11:00
11:45	コアを鍛える！ ヨガ&トレーニング ～体幹に喝！ プレないカラダを手に入れる～ ★★★★★～★★★★★ Kei @2000	12:00	<div style="text-align: center;"> 春のシェイプアップ 特別プログラム </div> <p>もうすぐ薄着の季節！ ボディラインが気になる 季節がやってきます。</p> <p>普段とはちょっと違った、 体幹を鍛える、 骨盤まわりを整える、 全身を鍛えるなど シェイプアップに役立つ クラスをご用意していま す。</p> <p style="text-align: center;">クラスに参加し、</p>
12:00	13:00	メンズヨガ &トレーニング ～体幹を鍛える、 シックスパックを作る方法を知る～ 男性のみ受講可 ★★★ hanataka @1500	
13:00	13:30	骨盤コンディショニングヨガ ～骨盤まわりを整え、 キレイな姿勢をめざす～ ★★★ ケンジ @2000	
13:30	14:15	14:15	
14:30	15:00	フリースタイルヨガ ～踊るようにヨガを楽しむ～ ★★★★★ naoki @1500	
14:30	15:00	メンズヨガ 基礎編 ～基本を学ぶ75分～ 男性のみ受講可 ★★ hanataka @1500	16:00
15:00	16:15	16:15	リラックスヨガ75 ～ココロとカラダを ゆったり癒す～ ★★ mayu @1500
16:00	17:30	17:15	
17:00	アロマヨガ ディープリラックス ～アロマの香りでココロと カラダをやさしく癒す～ ★★ azu		
18:00	18:30		