

# 11月3日(木・祝)文化の日 祝日スケジュール

	中野坂上店	中野新橋店	新中野店
9:00	<p>マタニティの方の参加可能クラス → ◎            受講時インストラクターにお申し出ください。            体調管理等は自己責任でお願いします。</p>		
10:00	<p>10:00</p> <p>気持ちよくカラダを伸ばす            モーニングヨガ◎            ★★            risa</p>		<p>10:00</p> <p>気持ちよくカラダを伸ばす            モーニングヨガ◎            ★★            Chie</p>
11:00	<p>11:00</p> <p>11:30</p> <p>深い呼吸でココロ種やか            やさしいヨガと            呼吸法70分◎            ★★            risa</p>		<p>11:00</p> <p>11:30</p> <p>流れるようにカラダを動かす            ハタヨガフロー70分            ★★★★★~★★★★★            Chie</p>
12:00	<p>12:40</p> <p>13:30</p> <p>リンパの流れを促しスッキリと            アロマリンパヨガ            ★★ ◎            Chie</p>	<p>優しく心身をときほぐし、            身体だけでなく、            ココロにも効く陰ヨガを            自律神経を整えやすく、            脳波を変換して            メンタルも楽にする            クリスタルボウルの            倍音の中で行う            スペシャルなクラスです。            どなたでも参加できます。            ■参加費            会員様:1回分+500円            外部の方:2,000円</p> <p>※参加費は、全て、犬猫            の殺処分を無くし保護す            る保護団体様へ寄付を            させていただきます。</p>	<p>12:40</p>
13:00	<p>14:30</p> <p>15:00</p> <p>基本のポーズで筋肉を使う            ハタヨガ            ペーシック◎            ★★            AKIKO</p>		<p>15:00</p> <p>秋のディープリラックス            アロマヨガ            リラックス◎            ★★            azu</p>
14:00	<p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>【チャリティイベント】            陰ヨガ            With            クリスタルボウル◎            (AKIKOwith花車多可志)            【要予約:20名様】            お土産付♥</p>		<p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>美ボディめざす            やさしいピラティス            ★★            K-ske</p>
15:00	<p>18:15</p>		<p>18:00</p>
<p>【他店利用について】            個店会員(制限付マンスリー)・・所属店舗のみのご利用になります。            通常会員(マンスリー)・・他店利用料なしで全店ご利用できます。            通常会員(回数券)・・・・・他店利用料(540円)が必要になります。            全店会員(マンスリー)・・他店利用料なしで全店ご利用できます。            ・エブリデー会員の2回目追加受講は1,080円で受講できます。</p>			