

2019 年

6 月

♪ホットヨガ♪スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
3	4 14:00~14:40 ナチュラル ビューティヨガ (香林房/ひろこ)	5	6 14:00~14:40 股関節下半身 使いほぐしヨガ (香林房/ひろえ)	7	8	9
10	11	12 19:00~19:40 リラックス アロマヨガ (蜂巢房/まり)	13	14	15	16
17	18 14:00~14:40 ナチュラル ビューティヨガ (香林房/ひろこ)	19 19:00~19:40 リラックス アロマヨガ (蜂巢房/まり)	20	21	22	23
24	25	26	27 14:00~14:40 股関節下半身 使い ほぐしヨガ (香林房/ひろえ)	28	29	30

♡初心者のためのヨガレッスン♡

お持ち物

- ☆お飲み物
- ☆フェイスタオル (汗拭き用)
- ☆バスタオル (床に敷く)



リラックス

美肌

デトックス

ダイエット

体質改善