

6月

june

vogastudio ululani

月	火	水	木	金	土	日
ピラティス 特別時間 new マタニティ参加可				9:00~10:00 ami 骨盤リセット ☆☆	8:30~9:30 sachi モーニングヨガ ☆☆	8:30~9:30 taka 美姿勢ピラティス ☆☆
10:30~11:45 nana ハタヨガ75 ☆☆	10:30~11:30 mikako ボディメイク ☆☆	10:30~11:30 newyuko 12.26日 satomi 5.19日 各週	10:30~11:30 chami スイッチングフロー ☆☆	10:30~11:30 ami アシュタンガ ☆☆☆	10:00~11:00 sachi ハタヨガ ☆☆	10:00~11:00 taka ヨガシナジー ☆☆
12:30~13:30 miyu セラビューティックヨガ ☆ (1.5)	12:00~13:00 mikako リフレッシュヨガ ☆	12:00~13:00 newyuko 12.26日 satomi 5.19日 各週	12:00~13:15 chami メンテナンスヨガ 75☆♡	↑上級者向け 12:30~13:30 satomi ママベビー (2カ月頃~あんよ)	11:30~12:30 aki 筋調整ヨガ ☆☆	11:30~12:30 mako ベーシックヨガ ☆☆
14:00~15:00 miyu 陰ヨガリラックス ☆	13:30~14:45 megumi リラックスヨガ75 ☆	13:30~14:45 nana アロマリラックス 75☆	↑※27日(最終週) はセラビーボールを 使うレッスンとなり ます。レンタル有	14:00~15:00 satomi ハタヨガ ☆☆		13:00~14:00 mako アロマリラックス ☆
	水		14:30~15:30 nao 基礎ピラティス ☆	14:00~15:00 satomi ハタヨガ ☆☆		14:30~16:00 セラビーボールWS chami ☆☆ 9日
	yuko10:30~ピラティス☆ yuko12:00~スタイルアップピラティス☆☆ satomi10:30~シヴァナンダヨガ☆☆ satomi12:00~骨盤リセット☆		16:00~17:00 nao クリバルヨガ ☆	15:30~16:30 miyu ディープリラックス ☆		
	18:30~19:30 aki デトックスヨガ ☆☆					
	20:00~21:00 newnana アロマリラックス ☆11.25日	20:00~21:00 mako メンテナンスヨガ ☆	20:00~21:15 newmemi 陰陽ヨガ75 ☆☆	20:00~21:00 saya ハタヨガリストラ ティブ☆7.21日 キャンドルヨガ ☆14.28日	20:00~21:30 megumi ヴィンヤサ ムーンエナジー90 会員様限定☆☆ ※29日	

ゆっくり動きたい方は☆

元気に動きたい方は☆☆

慣れてきたら☆☆☆に挑戦!

♡はマタニティの方もご参加いただけます。

代講レッスン

22日(土)	8:30~ 10:00~	モーニングヨガ ハタヨガ	sachi	→	朝のハタヨガ シヴァナンダヨガ	satomi
--------	-----------------	-----------------	-------	---	--------------------	--------