










月	火	水	木	金	土	日
 <月1回> 食の講座 (マクロビオティック) 10:00-13:00	ママヨガ* (45) 10:00-10:45 石田 	おはようヨガ* (45) 7:30-8:15 大木	アロマヨガ (60) 9:50-10:50 藤田	引きしめヨガ* (60) 9:30-10:30 大木 	ゆったりヨガ (60) 8:30-9:30 玉川	ヨガセラピー (60) 9:30-10:30 三元
 <月2回> ①手作りサロン* (骨盤ストレッチ付き) 10:30-12:30		ストレッチヨガ* (45) 9:30-10:15 大木 	体を整えるヨガ* (60) 11:10-12:10 石田 	パワーヨガ (60) 10:50-11:50 大木 7/23-8/27休講	パワーヨガ (60) 9:50-10:50 玉川	<月2回> メンズ (75) 10:45-12:00 石田 8月休講
		体を整えるヨガ (60) 10:45-11:45 石田			引きしめヨガ (75) 11:10-12:25 佐藤	<月1回> 子供ヨガ (60) 10:45-11:45 石田
 <月2回> ②リンパマッサージと パステル画* 13:15-14:45	マタニティ (60) 13:00-14:00 5800円/ 1回1700円 石田	社交ダンス (中級) 13:00-14:50	美療ヨガ (75) 13:00-14:15 石田	親子バレエ 15:10-16:10 5570円+親3000円 大塚	 第2土曜 なるほど陰陽塾 14:00-15:30	アシュタンガヨガ (75) 13:00-14:15 福島
ピンク色の2講座 はセット受講で 割引があります。		社交ダンス (初級) 15:00-16:50	ママヨガ* (45) 14:45-15:30 石田 	子供バレエ 16:30-17:50 6300円 金&日 7350円 大塚	<月2回> 美療ヨガ (75) 16:00-17:15 石田	インドハタヨガ (60) 14:45-15:45 福島
	キレイになるヨガ (60) 20:00-21:00 宮村		キレイになるヨガ (60) 19:30-20:30 宮村		実践・ヨガ指導力UP講座 18:00-20:00	子供バレエ 16:30-17:50 3500円/月2回 大塚
						初歩からのバレエ 18:10-19:30 8400円 大塚

ヨガクラス月謝・・・(45分)4,830円 (60分)5,570円 (75分)7,140円 チケット制(期限なし)もあります。*は子連れクラス
 スケジュールはスタジオの都合で変更される場合があります。2010年7月