

月	火	水	木	金	土	日
8/14 (月) ~ 8/16 (水) 夏休			7:00~8:00 気持ちの良い朝ヨガ くみこ			
10:00~11:15 心身バランスを整える リラックス&マタニティ aki**	9:30~10:45 身体すっきり あさのアロマヨガ たか**	9:30~10:45 ゆったり瞑想 ベーシックヨガ くみこ**	9:30~10:45 リラックス& 骨盤調整ヨガ yuka**	9:15~10:30 ヨガ ピラティス YUKARI***	9:15~10:30 心と身体の シャンティヨガ kaori**	
パーソナルレッスン	11:10~12:10 女性のための筋肉 しなやかヨガ たか***	11:00~12:15 こころとからだの リフレッシュヨガ aki***	11:00~12:15 やさしい yoga mikako	10:40~11:55 「品格ボディ」 骨盤エクササイズ YUKARI**	10:45~12:00 美Body ハタヨガ Ryoko***	
13:00~14:15 ストレッチ& 基本のヨガ たか**	12:15~13:15 たか先生 とお茶会 ③	13:00~14:30 ママのゆるゆる 体操とベ ビーマッサ ジ 月はお休み with	13:00~14:00 リクエスト アロマ クラフト ③	12:15~13:30 ハタフロー-yoga Takako***	12:15~13:30 リラックス yoga miwa**	
パーソナルレッスン	13:30~14:30 アロマ クラフト ⑤	①②③④⑤ レッスンがある週数	パーソナルレッスンの お時間、ご相談に応じ ます。	13:45~15:00 リストラティブヨガ ①③④⑤ Takako*	13:45~15:00 ベビー マッサージ with③	13:45~15:00 ASMト レーニング ②④ yayoi
	塗りつぶしのク ラスは別途料金		15:30~17:30 ヨガの充実さに役れる Flow yoga Miho***	15:30~17:15 Flow yoga ①③④⑤ Miho***	15:15~16:30 リラックス マタニティ みんなのヨガ yuka・aki・たか	
18:30~20:00 セルフコンディ ショニングヨガ Miho***	18:15~19:30 ハタフロー-yoga Takako**	18:15~19:30 女性のための ゆっく〜リヨガ May**	18:00~19:15 アロマYOGA noriko***	体験、メンバー&ビジターは、どのクラス でも参加出来ます。		
20:10~21:10 withリズムダンス Miho****	19:45~21:00 美Body ハタヨガ Ryoko***	19:45~21:00 ベリーダンス yumi**	19:30~20:45 リラックスハタフロー yoga Takako・Miho**	マタニティの方も参加できるクラス		
				ベビーと一緒の方も参加できるクラス		
				男性も参加できるクラス		
				✉ info@with-studio.jp		
				☎ 050-5536-7290		

¥1,080

体験、メンバー&ビジターは、どのクラスでも参加出来ます。

マタニティの方も参加できるクラス

ベビーと一緒の方も参加できるクラス

男性も参加できるクラス

✉ info@with-studio.jp

☎ 050-5536-7290