

「はるかの癒」 ヨガレッスンスケジュール

H30.1～H30.3

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						9:00～10:00 朝ヨガ RUI	
9:30							
10:00			10:30～11:30 やさしいヨガ YUMIKO				
10:30							
13:00				13:30～14:30 スッキリヨガ RUI			
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30						15:30～16:30 骨盤ヨガ TOMOKO	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		19:00～20:00 脂肪燃焼ヨガ TOMOKO		19:00～20:00 代謝アップヨガ YOKO	19:00～20:00 コリ解消ヨガ YOKO		
19:30							
20:00							
20:30		20:30～21:30 リラックスヨガ YUMIKO		20:30～21:30 歪み調整ヨガ RIE	20:30～21:30 リンパストレッチ 杉本		
21:00							
21:30							



yoga studio
MUKTA
release your body and soul
Suzuka Japan

女性専用

【ご予約】
TEL
059-381-6910

MAIL
mukta6910@gmail.com

URL
<http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/>

●レッスン開始10分前には各スタジオに到着し、準備をお願いします。遅刻はレッスンの妨げとなりますのでご注意ください。

