

# ヨガスタジオMUKTA 西尾店 レッスンスケジュール R6.12

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00 初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできます。	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできます。	表情筋を動かし顔周リスッキリ！ 楽しい動きのアーサナと表情筋エクササイズを組み合わせたヨガです。	全身の筋肉を使って気持ちよく動いていきましょう！	初心者向けのクラスです☆ どなたでも無理なく	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできます。	
10:00 10:00~11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	10:00~11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	10:00~11:00 小顔フェイシャルヨガ★ MIWA	10:00~11:00 モーニングヨガ★ MIHO	10:00~11:00 ピクナーヨガ★ ATSUMI	10:00~11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	
13:00 1日の疲れを優しいポーズでリラックスしていきましょう！	呼吸に合わせて、ゆっくり動いていきます。深い呼吸で自律神経を整えセロトニンアップ。1日の終わりに体と心を整える自分のための時間を過ごしましょう。	12月11日・25日開講 4日・18日はお休みです。	呼吸に合わせて、ゆっくり動いていきます。深い呼吸で自律神経を整えセロトニンアップ。1日の終わりに体と心を整える自分のための時間を過ごしましょう。	 <p>現在、レッスン数増加を進めております。新しいレッスンが続々とはじまりますので、HPなどでチェックをお願いします！</p>		
20:00 19:30~20:30 リラクソスヨガ★ MIHO	19:30~20:30 ゆったり夜ヨガ★ YOSHIE	19:30~20:30 調整中	19:30~20:30 ゆったり夜ヨガ★ YOSHIE			

【ご予約】

TEL: 0563-57-3001(あびす接骨院の☎と共通です)

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

住 所: 〒445-0865 愛知県西尾市本町2(あびす接骨院2階)

レッスン強度

- ★ 初心者
- ★★ 初中級者
- ★★★ 中級者



●代行の確認は、HP・インターネット予約からのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。

●レッスンは、予約制になります。予約のキャンセルは、開始時間の2時間前までにお願ひします。予約が入っているクラスに関しては、直前の予約もOKです。

●朝、昼のクラスは、前日の21:00、夜のクラスは、レッスン当日12時までにご予約下さい。時間までにご予約が入らないクラスは、クローズと致します。

●レッスン開始10分前には各スタジオに到着し、着替え・トイレ等を済ませてお待ちください。遅刻は、レッスンの妨げとなりますので、ご注意ください。

●代行の確認は、スタジオレッスンの予約サイトからのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。