

# MARCH

2018.03

Mon 5/12/19/26	Tue	Wed 7/21/28	Thu 1/8/15/29	Fri 2/9/16/23/30	Sat 3/10/17/24/31	Sun 4/11/18/25	
<b>10:30-12:00</b> <b>★陰ヨガ(90分)</b> (ayako)	C L O S E	10:30-11:40 <b>★ハタ</b> (yuri) ※14日休講 7日→ ayako	10:30-11:40 <b>★リラックス</b> (ayako) ※22日休講	10:30-12:00 シヴァナンダ (ayako) ※23日 → yuri <b>★ハタ(70分)</b>	10:00-11:10 姿勢改善 (hitomi) ※10日→ayako <b>★陰ヨガ(90分)</b>	<b>9:00-10:00</b> マインドフル瞑想 (ayako) ※11日実施 ※予約不要	
<b>12:30-13:30</b> マインドフル瞑想 (ayako) ※予約不要		【託児サービス】 90分 ¥500    120分 ¥800 昼食付 +¥100 ※要前日予約				11:40-12:50 ボディ コンディショニング (hitomi) ※10日→休講	10:30-11:40 <b>★ハタ</b> (yuri)
【今月のトリートメントオイル】 ネロリ & ベンゾイン ※ ★のレッスンは最後にアロマトリートメントを 実施しています。			<b>19:30-20:40</b> <b>★陰ヨガ</b> (ayako) ※8、29日実施	19:30-20:40 <b>★陰ヨガ</b> (ayako) ※9、30日休講 ※23日 →メディテーションヨガ	13:30-14:40 <b>★リラックス</b> (yuri) ※31日休講	<b>【Close】</b> 毎週火曜日 <b>14(水)、22(木)</b>	