

# <ヨガスタジオ柳田 本部スケジュール>

住所 坂井市春江町中筋42-6-3

TEL 0776-51-2356

	月		火		水		木		金		土		日	
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
午前		やさしい アシュタンガ ヨガ 山口裕代 10:00 ~ 11:00		ボディ バランス ヨガ 松浦寿恵 10:00 ~ 11:30			ホットヨガ 酒井克江 10:00 ~ 11:00	ボディ バランス ヨガ 柳田みち子 10:00 ~ 11:30		NY ヨガ 柳田智子 10:00 ~ 11:00	ホットヨガ 尾形紗和子 10:30 ~ 11:30	ボディ バランス ヨガ 柳田みち子 8:00 ~ 9:00	ホットヨガ 小林知可枝 10:30 ~ 11:30	ボディ バランス ヨガ 高橋絵麻 8:00 ~ 9:00
午後		ボディ バランス ヨガ 松浦寿恵 13:30 ~ 14:45				ソフトヨガ 60' 柳田智子 13:30 ~ 14:30					柳田智子 10:00 ~ 11:30		富田理衣 10:00 ~ 11:30	
夜A				ボディ バランス ヨガ 柳田みち子 18:20 ~ 19:20		NY ヨガ 柳田智子 18:50 ~ 19:50	かんたん アシュタンガ ヨガ 富田理衣 18:20 ~ 19:20		ソフトヨガ 柳田智子 18:20 ~ 19:20		山口裕代 13:30 ~ 14:45		ダイエット ヨガ 富田理衣 13:00 ~ 14:00	
夜B	ホットヨガ 柳田智子 19:00 ~ 20:00	ボディ バランス ヨガ 酒井克江 19:00 ~ 20:00	ホットヨガ 小林さとみ 19:30 ~ 20:30		リラク ゼーショ ホットヨガ 松浦寿恵 20:00 ~ 20:50	リラックス ヨガ 小林さとみ 20:00 ~ 20:50	ホットヨガ 柳田智子 19:30 ~ 20:30	ソフトヨガ 富田理衣 19:40 ~ 20:40	骨盤リズ ムトレーニ ング 高橋絵麻 19:30 ~ 20:30	やさしい アシュタンガ ヨガ 酒井克江 19:30 ~ 20:30				

お休み 毎月29・30・31日 祝日

- 初めてヨガをする方、体が硬いと感じる方や体質改善、ゆっくりと鍛えたい方の為のヨガ。
- 体をしっかり動かして、ストレス、緊張を開放。引き締め効果も高いヨガ。
- 温度36~38℃、湿度60~70%のなかで行なうホットヨガ。動きはゆっくりでリラックス効果の高い内容。
- ホットヨガ。汗をたっぷりかきながら、老廃物を排出。体の冷えを取り、新陳代謝を高めるヨガ。
- 骨盤を整え女性らしい身体を目指す。簡単な動きを音楽に合わせて楽しくエクササイズするクラス。

入会金	5,000円	年度費	2,000円
常温(月4回)	4,000円	ホット(月4回)	5,000円
常温(月8回)	5,500円	ホット(月8回)	7,000円
フリー	6,500円	全フリーコース	7,500円
ホットヨガチケット4回(2ヶ月有効)		3,000円(コースに入っていること)	