

<ヨガスタジオ柳田 本部スケジュール>

坂井市春江町中筋4 2-6-3 TEL 0776-51-2356

	月		火		水		木		金		土		日	
	1階	2階	1階		1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階
午前		やさしい アシュタ ンガヨガ 笈田裕代 10:00 ~ 11:00		ボディー バランス ヨガ 富田理衣 10:00 ~ 11:30			ホット ヨガ 村田薫 10:00 ~ 11:00	ボディー バランス ヨガ 柳田みち子 10:00 ~ 11:30		ニューヨーク ヨガ 笈田裕代 10:00 ~ 11:00	ホット ヨガ 柳田智子 10:30 ~ 11:30	ボディー バランス ヨガ 柳田みち子 10:00 ~ 11:30	ホット ヨガ 村田薫 11:00 ~ 12:00	ボディー バランス ヨガ 竹川 8~9時 富田 10~11時半
午後		ボディー バランス ヨガ 松浦寿恵 13:30 ~ 14:45				ソフト ヨガ 60's 柳田みち子 13:30 ~ 14:30					ホット ヨガ 富田理衣 13:00 ~ 14:00	ボディー バランス ヨガ 笈田裕代 13:30 ~ 14:45		やさしい アシュタ ンガヨガ 富田理衣 13:00 ~ 14:00
夜A				ボディー バランス ヨガ 柳田みち子 18:20 ~ 19:20			ソフト ホット 柳田智子 18:30 ~ 19:15	初めての アシュタンガ ヨガ 酒井克江 18:20 ~ 19:20		ソフト ヨガ 柳田みち子 18:20 ~ 19:20				
夜B	ホット ヨガ 松浦寿恵 19:00 ~ 20:00	ボディー バランス ヨガ 柳田智子 19:00 ~ 20:00	ホット ヨガ 酒井克江 19:30 ~ 20:30	エキサイ ティング ヨガ 村田薫 19:40 ~ 20:40	ソフト ホット 松浦寿恵 20:00 ~ 20:45	ニューヨーク ヨガ 柳田智子 19:00 ~ 20:00	ホット ヨガ 小林さとみ 19:30 ~ 20:30	ソフト ヨガ 酒井克江 19:40 ~ 20:40	ソフト ホット 小林さとみ 20:00 ~ 20:45	やさしい アシュタ ンガヨガ 酒井克江 19:30 ~ 20:30				

初めてヨガをする人、体がかたい人や体質改善、ゆっくりと鍛えたい人のためのヨガ。

身体の冷えをとり、新陳代謝を高めます。

ダイナミックな動きのヨガ。 集中力を深めながら力強く全身を鍛えます。

<料金表>		入会金	5000円	年度費	2000円
常温 4回	4000円	ホット 4回	5000円		
8回	5500円	8回	7000円		
フリー	6500円	両方フリーパス	7500円		
ホットヨガチケット 4回		3000円 (二ヶ月有効)			

