

おすすめ  
プログラム

# 岩盤ヨガ・ルーシー

岩盤ヨガ

岩盤ルーシー



堀米 千伊  
(土曜日)



佐竹 理香  
(水曜日)



狩野 和美  
(水曜日)

## 11月のスケジュール

水曜日		土曜日
10:00 ~ 11:00 担当: 佐竹	20:20 ~ 21:20 担当: 狩野	16:15 ~ 17:15 担当: 堀米
		10日
14日		17日
		24日
	岩盤ルーシー 28日	

## 12月のスケジュール

水曜日		土曜日
10:00 ~ 11:00 担当: 佐竹	20:20 ~ 21:20 担当: 狩野	16:15 ~ 17:15 担当: 堀米
		1日
		8日
12日		15日
		22日
	岩盤ルーシー 26日	29日

完全予約制

WEB予約  
受付中!



◆料金 会員 1,000円(税込) 非会員 1,400円(税込) 専用マット付

◆定員 各日5名 最低開催人数3名 (前日 15:00 までに満たない場合は中止)

◆インストラクター

岩盤ヨガ 佐竹 理香 (水曜日)

堀米 千伊 (土曜日)

岩盤ルーシー 狩野 和美 (水曜日)

10月から岩盤ルーシーを開催しています!  
(月1回開催)  
水曜日の午前中クラスも始まりました!  
初心者大歓迎!ぜひご参加ください!

ビジター(非会員様)も大歓迎! お気軽にご参加ください!