

GW特別スケジュールのご案内

※4/27・28・5/4・5は通常スケジュールです

4月29日(月) 昭和の日		4月30日(火) 国民の休日		5月1日(水) 天皇即位の日		5月2日(木) 休日		5月3日(金) 憲法記念日		5月6日(月) こどもの日	
ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ
マインドフルネスヨガ 10:00～11:00 大谷 友花	骨盤調整ストレッチ 10:15～11:15 國嶋 悠理恵	ヨガシナジー ～libery flow～ 10:00～11:00 大谷 友花		ハタヨガ ～Energy～ 9:45～10:45 諸星 美穂	有料：¥1,080(税込) ヤムナ フェイス&チェスト 9:50～11:05 大隈 恭子	基本のヨガ ～正しい動きで、 楽々前屈～ 10:00～11:15 岩見 真衣		ヨガニードラ入門 10:00～11:15 光栄 周子	ヤムナフット フィットネス 10:30～11:30 田中 香子	誰でも楽しく バランスポーズ！ ～フロースタイル～ 10:00～11:00 大谷 友花	
はじめての ヨガシナジー 11:35～12:45 諸星 美穂		ハタヨガ ～Relax～ 11:30～12:30 大谷 友花	ヤムナボディローリング 11:15～12:00 大隈 恭子	有料：¥1,080(税込) 食×ヨガ×ピラティス ～食事・運動・回復 で調子を整える～ 11:15～12:30 諸星 美穂 八木 亜沙子		ヨガシナジー ～libery flow～ 11:45～12:45 別所 陸美	プレスボディリカバリー 11:30～12:15 田結 荘 まり	ハタヨガ ～Energy～ 11:45～12:45 光栄 周子		ヨガシナジー ～libery flow～ 11:30～12:30 諸星 美穂	プレスボディリカバリー ～姿勢を知って、 姿勢美人～ 11:15～12:00 國嶋 悠理恵
ハタヨガ ～Energy～ 13:15～14:15 諸星 美穂	有料：¥1,080(税込) ハンモックヨガ 13:30～14:30 福島 沙織	ハタヨガ ～Energy～ 13:00～14:00 勝田 真有	インナービューティーケア ～for body make～ 13:05～14:20 榎本 菜月	骨盤ウォームヨガ 13:00～14:00 大嶋 絵理	ピラティス× ヤムナボディローリング 12:45～13:45 矢田 綾	ご褒美の休日！ リストラティブヨガ75 13:15～14:30 黒澤 和美	ボディウエイト トレーニング 13:00～13:45 榎本 菜月	マインドフルネスヨガ ～発祥の地 インドに思いを馳せ、 ヨガに恋する75分～ 13:15～14:30 林 有加里	有料：¥1,080(税込) ハンモックヨガ 13:10～14:10 岡田 江梨	ハタヨガ ～Relax～ 13:00～14:00 諸星 美穂	ボディウエイトトレーニング ～アイテムトレーニング編～ 13:15～14:00 國嶋 悠理恵
ハタヨガ ～Relax～ 14:45～15:45 國嶋 悠理恵		筋膜リリースヨガ 14:30～16:00 西畑 亜美		プレスボディリカバリー ハタヨガ Energy 14:30～15:30 國嶋 悠理恵		ハタヨガ ～Energy～ 15:00～16:00 滝澤 布芸子	有料：¥1,080(税込) ハンモックヨガ 15:00～16:00 岡田 江梨	リストラティブヨガ 15:00～16:00 岡田 江梨	有料：¥1,080(税込) ヤムナ×ヨガ 14:40～15:55 杉崎 奈穂	ウエスト引き締め くびれヨガ ～女性らしい ボディラインへ～ 14:30～15:45 西畑 亜美	

うつくしさは、調和から。

libery

Yoga conditioning by TIPNESS

ワークショップ

…申し込み期間

プレミアム会員 4/16 (火) ～ その他すべての会員様 4/22 (月) ～

掲出責任者：支配人

掲出期限：2019年5月6日