

# 7月スタジオ ヘスティア本部スケジュール

\*全てのプログラムは予約制です。

|                           | 月曜日   | 火曜日<br>6・13・20・27  | 水曜日<br>7・14・21・28  | 木曜日<br>1・8・15・22   | 金曜日<br>2・9・16・23                       | 土曜日  |
|---------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 午前                        | 10:00-16:00<br>アロマトリートメント<br>(予約制)<br><Junko> | 10:00-11:00<br>ライトヨガ<br>キッズヨガ<br>11:30-12:30<br>ベビーヨガ<br>(キョウコ & Junko)  | 11:00-12:30<br>ベビー<br>マッサージ<br>(あやき)   | 10:00-11:00<br>ライトヨガ<br>キッズヨガ<br>(キョウコ & Junko)            | 10:30-11:30<br>親子ヨガ<br>(Junko)         | 10:00-11:00<br>ウェイクアップ<br>7/3・17<br>(キョウコ Junko) |
| 午後                        |   | 13:00-14:00<br>ヨガセラピー<br>(本庄)<br>15:00-16:00<br>骨盤調整<br>(本庄)             | 16:00-17:00<br>らくらくコース<br>(本庄)<br>7/7・21                                       | 13:00-14:00<br>中級ヨガ<br>(本庄)<br>14:30-15:30<br>骨盤調整<br>(本庄) | 13:00-14:10<br>インフィニティ<br>(本庄)         | 13:00-14:00<br>ホリスティック<br>7/10・24<br>(本庄)        |
| 夜                         |   | 18:00-19:30<br>アンチエイジ<br>(本庄)<br>20:00-21:00<br>ヨガセラピー<br>ナイトクラス<br>(本庄) |  | 19:00-20:30<br>アンチエイジ<br>(本庄)                              |  |  |
| 月末<br>&<br>スポット<br>スケジュール | 7/12<br>10:00-11:30<br>バスソルト<br>作り            |  | 7/14<br>11:00-15:00<br>ベビーイベント<br>(ランチ付)<br>7/28<br>13:30-15:00<br>バスソルト<br>作り | 7/29<br>10:00-11:30<br>アンチ外部教<br>室追加コース                    | 7/30<br>10:00-11:30<br>アンチエイジ<br>特別コース |  |

お問い合わせ・予約

Tel 0797-57-1980

メール [hestia-ten@kcc.zaq.ne.jp](mailto:hestia-ten@kcc.zaq.ne.jp)

<http://www.hestia-ten.co.jp>