

2012年1月 スタジオ ヘスティア 本部スケジュール

スケジュール	火曜日 (10. 17. 25)	水曜日 (4,11,18,25)	木曜日 (5,12,19,26)	金曜日 (6,13,20,27)	土曜日
10:00-11:10	骨盤調整 ★ (きょうこ)	整体ヨガ ★ (むつみ)	盤調整 ★ (むつみ)	親子ヨガ ★ (じゅんこ)	リフレッシュ ★ さやか (14,28)
11:30-12:30	ベビー&ママヨガ ★ (じゅんこ)	マタニティヨガ★ (むつみ)			アンチエイジング 主宰 本庄(10,21)
13:00-14:00			13:00-14:00 ハタヨガ 主宰 本庄		
14:00-15:00				アロマヨガ (じゅんこ)	
15:00-16:00	ホリスティック 主宰 本庄		ホリスティック 主宰 本庄		
19:45-21:00	キャンドルヨガ (さやか)	皆様の症状に応じたレッスンまたは、施術で体を楽しめます。 症状のある方は、受講して下さい。 ●プライベートレッスン 30分 5000円 1時間 10000円 ●グループレッスン (3人まで) 1時間 15000円			

2月 スタジオ ヘスティア 本部スケジュール

スケジュール	火曜日 (7.14.21. 28)	水曜日 (1.8.15. 22.)	木曜日 (2.9.16.23.)	金曜日 (3.10.17.24)	土曜日
10:00-11:10	骨盤調整 ★ (きょうこ)	整体ヨガ ★ (むつみ)	骨盤調整 ★ (むつみ)	親子ヨガ ★ (じゅんこ)	リフレッシュ ★ (さやか) (4.25)
11:30-12:30	ベビー&ママヨガ ★ (じゅんこ)	マタニティヨガ ★ (むつみ)			アンチエイジング 主宰 本庄(11.18)
13:00-14:00			13:00-14:00 ハタヨガ 主宰 本庄		
14:00-15:00				アロマヨガ (じゅんこ)	
15:00-16:00	ホリスティック 主宰 本庄		ホリスティック 主宰 本庄		
		皆様の症状に応じたレッスンまたは、施術で体を楽しめます。 症状のある方は、受講して下さい。 ●プライベートレッスン 30分 5000円 1時間 10000円 ●グループレッスン (3人まで) 1時間 15000円			
19:45-21:00	キャンドルヨガ (さやか)				