

6月レッスン表								
6月	月	火	水	木	金	土	日(定休日)	
<p>6月テーマ <梅雨の時期を快適に過ごそう> じめじめとしたこの時期は自律神経も乱れがちになります。 また湿気も多いためむくみやすくなります。 こんな時期だからこそ、自分の体と向きあうことを大切にしましょう。</p> <p>***** yogaをベースとした スタイルUPトレーニング グループレッスンでは 週ごとにプログラムが変わります。 固定曜日時間にレッスン受けられなくても、週ごとに同じレッスンをしますので ご都合にあわせていらして下さいね。 ***** 体験：2000円 お月謝：10000円(月4回・振替可能) チケット5回：15000円(2か月有効) チケット10回：28000円(3か月有効) *初回はカウンセリングしますので 15分前にいらしてください。</p> <p>***** 美しく健康に心豊かな人生を過ごす 理想を現実に叶える スタイルUPトレーニング</p>							1 2	
								3 4 5 6 7 8 9
		10	11	12	13	14	15	16
			10:00~11:00 11:30~12:30 15:30~16:30	10:00~11:00 11:30~12:30	15:30~16:30 18:00~19:00	11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00		
		17	18	19	20	21	22	23
		14:00~15:00 15:30~16:30	11:30~12:30 15:30~16:30		15:30~16:30 18:00~19:00	11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00	10:00~11:00 11:30~12:30	
		24	25	26	27	28	29	30
		14:00~15:00 15:30~16:30	11:30~12:30 15:30~16:30	10:00~11:00	15:30~16:30 18:00~19:00	11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00	10:00~11:00 11:30~12:30	
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	
	14:00~15:00 15:30~16:30	10:00~11:00 11:30~12:30 15:30~16:30	10:00~11:00	15:30~16:30 18:00~19:00	11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00	10:00~11:00 11:30~12:30		

Boutique & Yoga Salon *Jane*



ビューティーヨガインストラクター
 ビューティーアドバイザー
 マリッジカウンセラー
増森 美穂



Miho Masumaru

Tel 090-4717-3871



