

7月レッスン表								
	7月	月	火	水	木	金	土	日 (定休日)
7月テーマ ＜魅せるボディー＞ いよいよ夏本番！ 二の腕や足をだす洋服を着る機会も増えますね この時期だからこそ魅せるボディー作り 集中してレッスンします。	1	2	3	4	5	6	7	
					11:30~12:30 18:00~19:00 19:30~20:30			
体幹を使う事で冷房によるからだの冷えや だるさを軽減し、引き締まったボディーをつくり 夏を楽しく過ごしましょう！ *****	8	9	10	11	12	13	14	
	15:30~16:30	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 19:30~20:30	11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00			
スタイルUP Yoga「姿勢美人」 いくつからでも変わる！！ グループレッスンでは 週ごとにプログラムがかわります。 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。 *****	15(海の日)	16	17	18	19	20	21	
	15:30~16:30	11:30~12:30 15:30~16:30	10:00~11:00 11:30~12:30	15:30~16:30 18:00~19:00 19:30~20:30	14:00~15:00 19:00~20:00			
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分前にいらして下さい。 *レッスン時間は60分です *****	22	23	24	25	26	27	28	
	15:30~16:30	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 19:30~20:30	11:30~12:30 11:30~12:30			
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 Yoga「姿勢美人」 お気軽にお問合せください	29	30	31	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	
	15:30~16:30	10:00~11:00 11:30~12:30 15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30 18:00~19:00 19:30~20:30	11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00	10:00~11:00 11:30~12:30		
	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	
	15:30~16:30	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 19:30~20:30	11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00	10:00~11:00 11:30~12:30		

Beauty & Yoga Salon Jane



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



Miho Masumori

Tel 090-4717-3871