

9月レッスン表							
9月	月	火	水	木	金	土	日 (定休日)
<p>9月テーマ <心と体のバランスをとりましょう> 9月。まだ暑さが残る中季節の変わり目でもあります。 また、夏の疲れも体にてやすくなり自律神経も乱れがちになります。 動きやすいこの時期に秋を迎える心と体の準備をし、新たなエネルギーを体の中に取り込みましょう ***** 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。 ***** 体験：2000円(レッスン時間60分) *グループレッスン 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) *パーソナルレッスン お月謝：20000円(月4回・振替可能) *初回は15分前にいらして下さい。 ***** 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 「姿勢美人」スタイルUP Yoga お気軽にお問い合わせください</p>							1
	2	3 10:00~11:00 11:30~12:30 14:00~15:00	4 11:30~12:30 14:00~15:00	5 15:00~16:00 18:00~19:00	6 11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00	7	8
	9	10	11	12 11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00	13	14	15
	16(敬老の日)	17 10:00~11:00 11:30~12:30 14:00~15:00	18 11:30~12:30 14:00~15:00	19 15:00~16:00 18:00~19:00	20 11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00	21	22(秋分の日)
	23(振替休日)	24	25	26 11:30~12:30 14:00~15:00 19:00~20:00	27	28	29
	30	10月1日 10:00~11:00 11:30~12:30 14:00~15:00	10月2日 14:00~15:00	10月3日	10月4日 14:00~15:00 19:00~20:00	10月5日 10:00~11:00	10月6日

Beauty & Yoga Salon Jane



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



Miho Masumori

Tel 090-4717-3871