

10月レッスン表

10月	月	火	水	木	金	土	日 (定休日)
<p>10月テーマ <呼吸に意識をむける> 夏の暑さもおさまり秋から冬にむけての体の準備期間に入ってきました。 季節の変わり目は自律神経が乱れがちになります。また空気は夏の湿気から乾燥し、のどの不快感を感じやすくなります。 呼吸に意識をむけ、自律神経を整え体と心のバランスを整えましょう。 ***** 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(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 お気軽にお問合せください</p>		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14(スポーツの日)	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	11月1日	11月2日	11月3日
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日

Beauty & Yoga Salon Jane



ビューティ&ヨガ サロンジーン
ホームページ



ビューティ&ヨガ サロンジーン
インスタ

Beauty&Yoga Salon Jane
 増森 美穂
 鹿児島市西陵5-18-14
 090-4717-3871