

# 10

2024  
sant<sup>o</sup>sha  
yoga studio

■ 骨格ケアセラピー/骨格ベクトルトレーニングの施術、又はセルフケアの個別セッション、ヨガのプライベートレッスンの受付時間になり  
※スケジュールに記載のないご希望のお時間あればご相談ください 出来る限り対応させていただきます

● YOGA / ヨガのクラスでは、今のご自身の状態に意識を向けて呼吸を感じながら身体と心を調和させることを目的に行なっていきます。  
基礎代謝UP、自律神経のバランスを整えていく効果があり、集中力がつくことで精神的な安定感や穏やかさを育んでいきます

◇ 骨格セルフケア/2時間(バランスボール使用)骨格ベクトルの理論を元に肋骨、仙骨、背骨、脚、腕の骨格をご自身で調整するレッスンです



@YOGA\_SANTOSHA

日	月	火	水	木	金	土
		1 お休み	2 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー	3 新月 ☾	4 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー	5 お休み
6 ● 10:30~11:50(shiho) YOGA/リセットヨガ ■ 13:30 骨格ケアセラピー	7 お休み	8 ● 20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	9 お休み	10 お休み	11 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー	12 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー
13 ■ 10:00/13:30 骨格ケアセラピー	14 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー	15 ■ 10:00/13:30 骨格ケアセラピー	16 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー	17 ● 20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	18 お休み	19 ◇ 10:30~12:30(tomo) 骨格セルフケア ■ 13:30 骨格ケアセラピー
20 ● 10:30~11:50(shiho) YOGA/リセットヨガ ■ 13:30 骨格ケアセラピー	21 ■ 10:00/13:30 骨格ケアセラピー ◇ 19:30~21:30(tomo) 骨格セルフケア	22 ■ 10:00/13:30 骨格ケアセラピー ● 20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	23 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー	24 お休み	25 お休み	26 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー
27 ■ 10:00/13:30 骨格ケアセラピー	28 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー	29 ■ 10:00/13:30 骨格ケアセラピー ● 20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	30 ■ 10:00/13:30/19:00 骨格ケアセラピー	31 お休み		