



2024  
santosh  
yoga studio

■ パーソナル/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ます  
※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

月	火	水	木	金	土	日
			1 お休み	2 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	3 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	4 新月 🌑
5 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	6 ■ 10:00/13:30 パーソナル ● 20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	7 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	8 お休み	9 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	10 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	11 ◇ 10:30~12:30(tomo) 骨格セルフケア ■ 13:30 パーソナル
12 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	13 ■ 10:00/13:30 パーソナル ● 20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	14 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	15 お休み	16 お休み	17 お休み	18 ● 10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■ 13:30 パーソナル
19 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	20 満月 🌕	21 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	22 お休み	23 ◇ 10:30~12:30(tomo) 骨格セルフケア ■ 13:30/19:00 パーソナル	24 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	25 ● 10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■ 13:30 パーソナル
26 ■ 10:00/13:30 パーソナル ◇ 19:30~21:30(tomo) 骨格セルフケア	27 ■ 10:00/13:30 パーソナル ● 20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	28 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	29 ■ 10:00/13:30/19:00 パーソナル	30 お休み	31 お休み	

● 今月は月末お休みのため29日(木)ご予約承ります