

●YOGA / ヨガのクラスでは、今のご自身の状態を意識に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。

▽▽▽以下のクラスは料金体系が違います。ご確認ください。

他力8割自力2割と言われている骨格メソッド。施術の効果をより上げる効果があり、もちろん施術を受けていない方も続けることで少しづつボディラインの変化を感じられます。

◇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。

■ 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

※その他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。

※詳しい料金、詳細はHP、インスタをご覧ください



@YOGA_SANTOSHA

月	火	水	木	金	土	日
1 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル ◇19:30~21:30(tomo) 骨格セルフケア(グループ)	2 ■10:00/13:00 パーソナル ●20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	3 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル ●20:00~21:20(tomo) YOGA/ココイマヨガ	4 ●21:00~22:10(shiho) YOGA/おやすみヨガ	5 ◇10:30~12:30(tomo) 骨格セルフケア(グループ) ■13:30/15:30/19:00 パーソナル	6 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:30/15:30 パーソナル	7 ■10:00/13:00/19:00 パーソナル
8 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル	9 新月	10 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル ●20:00~21:20(tomo) YOGA/ココイマヨガ	11 ●21:00~22:10(shiho) YOGA/おやすみヨガ	12 ■10:00/13:00/19:00 パーソナル	13 ◇10:30~12:30(tomo) 骨格セルフケア(グループ) ■13:30/15:30 パーソナル	14 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル
15 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル ◇19:30~21:30(tomo) 骨格セルフケア(グループ)	16 ■10:00/13:00 パーソナル ●20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	17 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル ●20:00~21:20(tomo) YOGA/ココイマヨガ	18 ●21:00~22:10(shiho) YOGA/おやすみヨガ	19 ◇10:30~12:30(tomo) 骨格セルフケア(グループ) ■13:30/15:30/19:00 パーソナル	20 ■10:00/13:00/19:00 パーソナル	21 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル
22 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル	23 ■10:00/13:00 パーソナル ●20:30~21:40(shiho) YOGA/リセットヨガ	24 満月	25 ●21:00~22:10(shiho) YOGA/おやすみヨガ	26 ■10:00/13:00/19:00 パーソナル	27 ●10:30~11:50(tomo) YOGA/ココイマヨガ ■13:00/15:30 パーソナル	28 ◇10:30~12:30(tomo) 骨格セルフケア(グループ) ■13:30/15:30 パーソナル
29 おやすみ	30 おやすみ	セッションご新規様限定 骨格ベクトルトレーニングパーソナルセッション 通常モニター価格36,000円→ 30,000円/2回 ※1ヶ月で2回受けられる方限定		骨格から身体を整えてインナーが自然に働く身体へ 骨格セルフケアクラス専用回数券販売中 5回券/3ヶ月有効 28,000円(税込)		