



2018年 **3月**
(2018年2月22日)

★野に咲く一輪の花のように～カラダとココロのバランスを整える★

～ヨガ・ピラティス・ベリーダンス体験レッスン受付中！～

ヨガスタジオ **ブルーコスモス**

www.yoga-bluecosmos.com

ご予約お問合せはWEBまたはお電話で
WEB: "ヨガスタジオ ブルーコスモス"で検索
TEL: 090-8536-7671 (スタジオ専用)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26 (出張ヨガ)	27 2月 10:30-12:00 ボディハートバランス アクティブヨガ 13:30-15:00 ボディハートバランス リラククスヨガ	28 ☆夜ゆっくりスタートクラス☆ ★19:00-20:30 ボディハートバランス リラククスヨガ	01 10:30-12:00 ボディハートバランス リラククスヨガ 13:30-15:00 ボディハートバランス アクティブヨガ	02 ★19:30-21:00 ベリーダンス	03 10:00-11:30 ボディハートバランス リラククスヨガ	04 10:00-11:30 ボディハートバランス リラククスヨガ 13:15-14:45 ボディハートバランス アクティブヨガ
05 10:30-12:00 ボディハートバランス リラククスヨガ 13:30-19:00(60~90分) ①貸切レッスン受付	06 (スタジオ定休日)	07 ☆夜クラス☆ ★18:30-20:00 骨盤リラククスヨガ	08 10:30-12:00 ピラティス	09 10:30-12:00 ボディハートバランス リラククスヨガ ★19:30-21:00 ベリーダンス	10大山崎十日市 10:30-12:00 ベリーダンス	11 10:00-11:30 ボディハートバランス アクティブヨガ 13:15-14:45 ボディハートバランス リラククスヨガ
12 10:30-12:00 ボディハートバランス リラククスヨガ 13:30-15:00 ボディハートバランス アクティブヨガ	13 (スタジオ定休日)	14 ☆夜クラス☆ ★18:30-20:00 ボディハートバランス リラククスヨガ	15 10:30-12:00 ボディハートバランス リラククスヨガ 13:30-15:00 チェアヨガといきいき体操 (※シニアの方向けクラス)	16 ★19:30-21:00 ベリーダンス	17 10:00-11:30 骨盤ヨガ ★18:30-20:00 新月瞑想会	18 10:00-11:30 ボディハートバランス リラククスヨガ
19 10:30-12:00 ボディハートバランス リラククスヨガ 13:30-19:00(60~90分) ②貸切レッスン受付	20 (貸切レッスンご予約受付済)	21 春分の日 10:30-12:00 ボディハートバランス リラククスヨガ	22 10:30-12:00 ボディハートバランス アクティブヨガ 13:30-15:00 ボディハートバランス リラククスヨガ	23 ★19:30-21:00 ベリーダンス	24 10:30-12:00 ベリーダンス	25 10:00-11:30 ピラティス 13:15-14:45 ボディハートバランス アクティブヨガ
26 (出張ヨガ)	27 10:30-12:00 ボディハートバランス リラククスヨガ 13:30-15:00 ボディハートバランス アクティブヨガ	28 ☆夜クラス☆ ★18:30-20:00 ボディハートバランス リラククスヨガ	29 (第5週 通常クラス休)	30 (第5週 通常クラス休)	31 10:00-11:30 ピラティス	01 4月プログラム 3月22日(木) 公開 &ご予約開始予定です