

# 1月度 福家×リライト ヨガレッスンスケジュール

不調改善のテーマ

『冷え改善』



月	火	水	木	金	土	日
【注意事項】 ※レッスンスケジュール・インストラクター は予告無く変更になる事があります。 ※WEB予約画面のスケジュールが最新のスケジュールとなります。 ※レッスン予約締切り1時間前（予約が無い場合は休講となります）					1日	2日
					休み	休み
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
休み	10:00 不調改善 の	11:30 デトックス の	休み	10:00 不調改善 の	10:00 デトックス え	休み
	11:30 デトックス の	18:00 リラックス の		11:30 デトックス の	11:30 リラックス え	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
10:00 不調改善 の	10:00 デトックス の	10:00 リラックス え	休み	10:00 デトックス の	10:00 リラックス え	休み
11:30 デトックス の	11:30 リラックス の	11:30 不調改善 え		11:30 リラックス の	11:30 不調改善 え	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
10:00 リラックス の	休み	11:30 不調改善 の	休み	10:00 リラックス の	休み	10:00 デトックス の
11:30 不調改善 の		18:00 デトックス の		11:30 不調改善 の		11:30 リラックス の
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
10:00 デトックス の	10:00 リラックス の	10:00 デトックス え	休み	10:00 不調改善 の	10:00 デトックス え	休み
11:30 リラックス の	11:30 不調改善 の	11:30 リラックス え		11:30 デトックス の	11:30 リラックス え	

31日		
10:00 不調改善 の		
11:30 デトックス の		

レッスン名横の略字は  
インストラクター名です。  
の : NOHE え : EIKO



NOHE



EIKO

様々な不調改善に

## 不調改善ヨガ

毎月「肩こり」「腰痛」などの不調をテーマにしたレッスンを開催、ヨガを使って解消します。

心も身体も柔軟に

## リラックスヨガ

硬くなった身体をほぐす事を中心に、ヨガの呼吸を身体のすみずみに届けリラックスしましょう。

動いてスッキリ

## デトックスヨガ

しっかりと身体を動かし身体の中に溜まった、老廃物やストレスを汗と一緒に流していきましょう。