

# 選べる3タイプのレッスン

オンライン

スタジオ:千葉市

スタジオ:一宮町

スマホでかんたん 外出不要！おうちでヨガ時間♪ ご自身のペースですすめましょう

月額¥3000より(月4回コース)一回券¥900  
便利なオンライン予約  
zoomを使用します

## 9/1-9/30 オンラインレッスン予定表

	月	水	木	金	土	
8:00					8:00 リラックス	8:00
9:00					8:45 骨盤	9:00
	9:30 脚トレ美尻		9:30 腹筋	9:30 リラックス	9:30 フロー中級	
10:00	10:15 骨盤		10:15 フロー初級	10:15 骨盤	10:15 脚トレ美尻	10:00
11:00	11:00 肩周り		11:00 フロー中級	11:00 肩周り	11:00 肩周り	11:00
12:00	11:45 リラックス		11:45 リラックス	11:45 脚トレ美尻		12:00
	12:30 腹筋		12:30 肩周り	12:30 フロー初級		
13:00	13:15 肩周り		13:15 腹筋	13:15 フロー中級		13:00
14:00						
19:00	19:00 骨盤	19:00 脚トレ美尻		19:00 リラックス		
20:00	19:45 腹筋	19:45 骨盤		19:45 フロー初級		20:00
	20:30 BB昨日の復習	20:30 肩周り		20:30 フロー中級		

## ビーチヨガ

9/19sat 稲毛の浜  
9/20sun サンライズ  
各日10:00~

ダイエット 運動不足 肩こり腰痛 パフォーマンス向上など自由にカスタマイズ可能です

一回¥5000  
スタジオBird motors&yoga  
予約随時受付中  
便利なオンライン予約

## 個別指導 マンツーマンパーソナル

週替わりのテーマに沿ったカリキュラム&ボードを使ってビフォーアフター確認サービス付

月額¥5000 月4回 一回券¥1800  
スタジオ shop DO 2階  
日曜日 12:30~ 60分

## ボディボーダー向け トレーニング&ヨガ教室

9月の予定表

9/6 → 基本姿勢  
9/13 → キッキング  
9/20 → ドルフィン  
9/27 → テイクオフ

月曜日20:30~オンライン  
レッスンで復習出来ます！

(別料金)