

時間・曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	20日(祝)
8:15-9:15	土・日・祝日は 8:15 からクラスがスタートします。→					8:15-9:15 脚ほっそり ヨガ	8:15-9:15 アシュタンガ ヨガ	8:15-9:15 お腹引き締め ヨガ
9:30-10:30	二の腕引き締め ヨガ	Yin(陰) ヨガ	メン テナ ンス お休 み	自律神経調整 ヨガ	脂肪燃焼 ヨガ	10:00-11:00 ヴィンヤサ フローヨガ	10:00-11:00 キュッ!と 美尻美脚ヨガ	10:00-11:00 キュッ!と くびれヨガ
11:00-12:00	岩盤浴	*プライベート		岩盤浴	*プライベート	11:30-12:30 いろいろ	11:00 CLOSE	11:30-12:30 FMC
13:00-14:00	ホルモンバラン スを整えるヨガ	冷え性改善 ヨガ		キュッ!と くびれヨガ	今日頑張れる ヨガ	12:30 CLOSE		12:30 CLOSE
14:30-15:30	猫背・肩こり 改善ヨガ	背中美人 ヨガ		引き締めフロー ヨガ	女性のための ヨガ			
17:00-18:00	*プライベート	岩盤浴		*プライベート	岩盤浴	3月22日(日) 10:00-11:00 チャレンジクラス 心も体もブレない! バランスヨガ ヨガ風エクササイズやストレッチと違い、 ヨガ本来の良さを伝えていくクラスです。体の表面だけ ではなく、体の内側から自然に綺麗になっていきます。 全米ヨガアライアンス認定講師Natsumiが担当する 会員様限定クラス		
19:00-20:00	ビューティー ダイエットヨガ	パワーヨガ		揉み出しリンパ ヨガ	歪み改善 ヨガ			
20:30-21:30	体幹を整える ヨガ	バストアップ ヨガ		アンチエイジング ヨガ	腸美人 ヨガ			
21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:30 CLOSE				

*キャンセル待ちのお客様のため、キャンセルの場合、お早めのご連絡をお願いいたします。
*プライベートレッスンは必ずお電話でご予約ください。曜日変更などはご相談に応じます。

- ♡13日(金)は岩盤浴となります。①9:30-10:30、②19:00-20:00
- ♡1日(日)・28日(土)・29日(日)は勉強会のため、スタジオはお休みです。
- ♡15日(日)9:00-11:30は養成講座終了生のフォローアップクラスとなります。

3月15日(日) 9:00-11:30 フォローアップクラス開催!
 講義:アーサナ概論・実技: Surya NAMaskar (太陽礼拝)

3月14(土)・20日(祝・金) 開催!
(11:30-12:30)
 どなたでも参加OK (半ズボン)
楽しい! FMC スッキリ!
フットマッサージクラブ
 マンスリー会員: ¥500+税
 一般: ¥1,000+税

- 【必須持ち物】**
- ♡運動ができる服装 (半袖・短パン・汗拭きタオル)
 - ♡お水500ml 2本 (水素水販売)
 - *水筒の場合も1ℓ以上
 - ♡ヨガマット (5mmのもの)
 - *極薄・折りたたみマットは使用不可
 - ♡ヨガラグ(マット専用タオル)
 - *各種レンタル有り
 - ♡着替え一式
 - ♡シャワー・アメニティー完備
 - *レッスンは整髪料・制汗剤・香水などの使用不可
- 【初回体験料金】**
- 体験レッスンは2回まで
2,000円+税 で参加できます。
 *初回体験の方はレッスン開始
30分前までにお越し下さい。
- 

11:30-12:30
リズトレ(リズム+トレーニング)
ヨガトレ(ヨガ+トレーニング)
 日常生活でも無理なく続けられるメソッドです。
 マンスリー会員: ¥1,000+税、ヨガ回数券のご利用も可能

COLOR ME YOGA 店舗

〒400-0073
 山梨県甲府市湯村1丁目9-30
 ウェルクス山の手通り
 サンドラッグ2F
【お問い合わせ】
 電話・FAX: 055-288-8587
 ↑平日10-20時、土日・祝9-12時まで
 メール: colormeyoga888@gmail.com



COLOR ME YOGA
 私らしくヨガしよう