

# Yoga studio Slow Flow 2017 7月 July Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
<p>エッセンシャルオイルを使った、セルフケアを体感してみませんか!? ラベンダーやミント等の植物の力を活用して、夏の疲れを解消しましょう! ※すべてのレッスンで、男性参加可能となりました!</p> 					<p><b>1</b> ★19:00~ バクティーフロー ヨガ(candle)</p>	<p><b>2</b> ★10:30~ アンチエイジング</p>
<p><b>3</b> ★10:30~(▽) 関節に優しいヨガ ★18:45~ コンディショニングヨガ</p>	<p><b>4</b> ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴァンヤサFlow♪</p>	<p><b>5</b> ★19:30~ Men's ハタヨガ</p>	<p><b>6</b> ★14:00~リラックスヨガ ★19:30~ディープリラックス</p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8 イベントレッスン</b> <b>Musictherapy</b> Enjoy music and yoga! 記念 CD プレゼント ※参加費 2,000 円 ★10:00~要予約 ★19:00~太陽礼拝</p>	<p><b>9</b> ★10:30~ アンチエイジング +オイルケア new!</p>
<p><b>10</b> ★10:30~(▽) 関節に優しいヨガ ★18:45~ コンディショニングヨガ</p>	<p><b>11</b> ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 +オイルケア <b>NEW</b> ★19:30~ ヴァンヤサFlow♪</p>	<p><b>12</b> ★19:30~ Men's ハタヨガ</p>	<p><b>13</b> ★14:00~リラックスヨガ ★19:30~ディープリラックス</p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b> ★19:00~ バクティーフロー ヨガ(candle)</p>	<p><b>16</b> ★10:30~ アンチエイジング</p>
<p><b>17 海の日</b> ★10:30~(▽) 関節に優しいヨガ ★18:45~ コンディショニングヨガ</p>	<p><b>18</b> ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴァンヤサFlow♪</p>	<p><b>19</b> ★19:30~ Men's ハタヨガ</p>	<p><b>20</b> ★14:00~リラックスヨガ ★19:30~ディープリラックス</p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b> イベントレッスン Fat burning! ★10:00~ 体幹力を強く! ★19:00~太陽礼拝</p>	<p><b>23</b> ★10:30~ アンチエイジング</p>
<p><b>24</b> ★10:30~(▽) 関節に優しいヨガ ★18:45~ コンディショニングヨガ</p>	<p><b>25</b> ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴァンヤサFlow♪</p>	<p><b>26</b> ★19:30~ Men's ハタヨガ</p>	<p><b>27</b> ★14:00~リラックスヨガ ★19:30~ディープリラックス</p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b> イベントレッスン 親子YOGA ※お天気が良ければ ソトヨガになります。 10:00~</p>	<p><b>30</b></p>
<p><b>31</b></p>	<p>オイルケアとは?…エッセンシャルオイルを使った、セルフケアになります。夏特有の手足の冷えやむくみの解消や、肩・首・腕の巡りを促す心地よいケアです。Yoga レッスン後の相乗効果を体感しましょう。 ミュージックセラピーの意味…音楽とヨガと一緒に楽しむレッスンです。今回は楽曲アーティストについては、館内掲示をご覧ください♪(o^ー^o)心地よいリズムに、心身が解放されるヴァンヤサフローをお楽しみください!</p>					