

12月

エアヨガ開催スケジュール

日にち	曜日	時間	クラス名	担当
3日	火	12:30-13:15	アドバンス	近藤
7日	土	16:00-16:45	ベーシック	高瀬
10日	火	12:30-13:15	アドバンス	近藤
22日	日	14:30-15:15	ベーシック	高瀬
24日	火	12:30-13:15	アドバンス	近藤
28日	土	16:00-16:45	ベーシック	高瀬

【 エアヨガにご参加の皆様へ 】

- 布との摩擦で皮膚を傷めてしまう場合がございます。膝と脇が隠れるウェアのご着用を必ずお願いいたします。
- レッスン前のお食事は、2時間程お時間を空けていただくことをお勧めいたします。
- 香水の使用は、布に臭いが染みついてしまうためお控えください。
- ネイル(スカルプ・ストーン)を施術している場合は、ご参加いただけません。予めご了承ください。
- 皆様の安全を考慮するため、ネックレス・腕時計・ブレスレット・ピアス等は、外していただいております。
- 初めての方は、ベーシッククラスにご参加をお願いいたします。