



# 3月のレッスンスケジュール

| 金曜日  |       | 土曜日   |   | 日曜日   |  |    |
|--|-------|---|---|---|--|----|
| HOT  | YOGA  | 常温 studio   |   | HOT   | YOGA                                   | 常温 |
| 2  |       | ●18:30-19:45<br>アシュタンガ<br>ハーフ<br>(万里子先生)                                  |   | 3<br>ホットリプル<br>休講   | リラックス<br>リプル休講                         |    |
| 9<br>●18:50-20:05<br>ホット<br>リラックス<br>リプル<br>(万里子先生)  |       | 10<br>●9:45-11:00<br>ホットリプル<br>(美和先生)<br>●11:10-12:25<br>ホットリプル<br>(美和先生) | ●11:00-12:15<br>リラックスリプル<br>(万里子先生)                                       |   | 11<br>●11:10-12:25<br>ホットリプル<br>(汐美先生) |    |
| 16   |       | ●18:30~19:45<br>アシュタンガ<br>ハーフ<br>(万里子先生)                                  |   | 17<br>●9:45-11:00<br>ホットリプル<br>(美和先生)<br>●11:10-12:25<br>ホットリプル<br>(美和先生) | リラックスリプル<br>休講                         |    |
| 23<br>●18:50-20:05<br>ホット<br>リラックス<br>リプル<br>(万里子先生) |       | 24<br>●9:45-11:00<br>ホットリプル<br>(汐美先生)<br>●11:10-12:25<br>ホットリプル<br>(汐美先生) | ●11:00-12:15<br>リラックスリプル<br>(万里子先生)                                       |   | 25<br>●11:10-12:25<br>ホットリプル<br>(汐美先生) |    |
| 30<br>5週目休み  | 5週目休み |   | 31<br>●9:45-11:00<br>ホットリプル<br>(美和先生)<br>●11:10-12:25<br>ホットリプル<br>(美和先生) | ●11:00-12:15<br>リラックスリプル<br>(万里子先生)                                       |  |    |

## お知らせ・連絡等

◆1月より陶板浴室使用料が600円(1回)となります。メンズヨガは750円です。

※体験レッスン  
随時できます。お申込みはG-spa受付まで!

## キャンペーン

入会キャンペーン  
2月・3月ご入会キャンペーン開催  
通常¥3000→入会金¥0  
とお得です!  
登録料が1000円かかりません。