

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
11:00 ハタA	a	担当インストラクター m/maco me/megu ma/masami a/ayano A/ake S/saki Ta/tamaki emi/emi e/eri			10:00 アロマ m 11:30 リストラティブ e 13:00~15:00スクール m 18:00 ハタB ma 19:30 陰 ma 21:00 ヒーリングアロマ me	11:00 アロマリラックス a 13:30~15:30スクール m 16:30 陰 m
3	4	5	6	7	8	9
11:00 アロマリラックス a	10:30~12:00 m 90min..ハタA 13:30~15:30スクール m 18:00 リストラティブ ta 19:30 デトックス ta	10:00 ほぐし m 11:30 スローフロー m 13:30~15:30 1級 ma 16:00 アロマリラックス ma 18:00スローヴィンヤサ A 19:30エナジー初中級 A	11:00 朝の太陽礼 ma 13:30 マタニティ ma 18:00 スローフロー m 19:30 陰 m	11:00~12:30 アロマ m 13:00~15:00スクール m 16:00 デトックス ma 18:00 リストラティブ e 19:30 ハタB e	10:00 スローフロー m 11:30美顔ヨガ e 13:00~15:00スクール m 18:00 アロマリラックス ma 19:30 ヨガティス ma	11:00 朝の太陽礼拝 m 13:30~15:30スクール m 16:30 リフレッシュヨガ emi 21:00 プロップス me
10	11	12	13	14	15	16
11:00 ハタA a	10:30~12:00 m 90min..ヒーリング 13:30~15:30スクール m 18:00 ハタB ta 19:30 陰 ta	11:00~12:30 m 90min..アロマ 13:30~15:30 1級 ma 16:00 ハタA ma 18:00エナジー初中級 A 19:30スローヴィンヤサ A	11:00 スローフロー ma 13:30 マタニティ ma 18:00 アロマ m 19:30 ヒーリング m	11:00 アロマリラックス m 13:00~15:00スクール m 16:00 ハタB ma 18:00 デトックス e 19:30 美顔ヨガ e	10:00 和み m 11:30 デトックス e 13:00~15:00スクール m 18:00 陰 ma 19:30 アロマ ma 21:00 プロップス me	11:00 アロマ a 13:30~15:30スクール m 16:30 ハタB S 18:00 ハタB S
17	18	19	20	21	22	23
11:00 スローフロー m	10:30~12:00 m 90min..アロマ 13:30~15:30スクール m 18:00 デトックス ta 19:30 リストラティブ ta	10:00 和み m 11:30 デトックス m 13:30~15:30 1級 ma 16:00 陰 ma 18:00スローヴィンヤサ A 19:30エナジー初中級 A	11:00 ハタA ma 13:30 マタニティ ma 18:00 陰 m 19:30 ハタB m	11:00~12:30 ハタA m 13:00~15:00スクール m 16:00 ヨガティス ma 18:00 ハタB e 19:30 デトックス e	10:00 ハタA m 11:30 アロマ e 13:00~15:00スクール m 18:00 ヨガティス ma 19:30 陰 ma	11:00 ヒーリング m 13:00~15:00 WS H エンジェル& カードリーディング 16:30 リフレッシュヨガ emi 21:00 デトックス me
24	25	26	27	28	29	30
11:00 アロマ a	10:30~12:00 m 90min..デトックス 13:30~15:30スクール m 18:00 陰 ta 19:30 ハタB ta	11:00~12:30 m 90min..ハタ 13:30~15:30 1級 ma 16:00 ヨガティス ma 18:00エナジー初中級 A 19:30スローヴィンヤサ A	11:00 アロマ ma 13:30 マタニティ ma 18:00 デトックス m 19:30 アロマリラックス m	11:00 優しい太陽礼 ma 13:00~15:00スクール m 16:00 アロマリラックス ma 18:00 アロマ e 19:30 リストラティブ e	10:00 朝の太陽礼拝 m 11:30 リストラティブ e 13:00~15:00スクール m 18:00 ハタB ma 19:30 デトックス ma 21:00 おやすみヨガ m	11:00 ハタA a 15:00~16:30 m 座禅・寺ヨガ(陰) 16:30アロマリラックス S



夏も本番(#^^#)いよいよ暑い夏!!
 身も心もすっきりと、この夏を楽しみ
 ましょう(#^^#)

午前中は、開始時間とレッスン時間に
 多少の変化がございます。

よろしくお願いたします
 ナイトレッスン♪21:00が増えました♪

7月 講座第2弾(*'▽')

エンジェル&カードリーディング ミニ講座
 天使からの優しい愛の溢れたメッセージを
 受け取れるのが「エンジェルカード」です。
 天使やエンジェルカードが好き、興味がある
 毎日を楽しみ過ごす、ヒントや自分に必要な
 メッセージを受け取りましょう

7月30日(土)座禅会+寺ヨガ

ヴァナムの近くにある、由緒あるお寺で
 座禅会をします。普段はなかなか
 接することのできない、禅の世界。
 静寂の中でご自分と向き合いませんか
 座禅の後に、陰ヨガを行います
 (フリーパスの種類などを問わず、参加
 可能です) 参加無料です(*'ω'*)
 10名定員になります。予約制に
 なります。スタッフまで

ご予約は

0270-27-8760

伊勢崎市上諏訪町1246-11
info@studio-vanam.com

