

2019.2 February

【アーユルヴェーダ的ワンポイントアドバイス】

春に近づくにつれ、体に水の要素が増えていきます。水の要素が増えると重くて怠いなど体の不調となって現れます。冬のうちに少し汗をかくような運動をして体の中の水を出してあげることによって春を過ぎやすくすることが出来ます！寒くて外出も億劫になりがちですが、ウォーキングやヨガで体を動かしましょう！

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2 ●週末朝ヨガ(¥700) 9:30~10:15 ●ボールエクササイズ(¥500) 10:30~11:00 ※ヨガとセットで200円割引	3
4	5 ●タイ式ハーブヨガ(¥900) 13:30~14:30	6	7 ●タイ式ヨガ(¥700) 16:00~17:00	8	9 ●週末朝ヨガ(¥700) 9:30~10:15 ●ボールエクササイズ(¥500) 10:30~11:00 ※ヨガとセットで200円割引 ●安眠ヨガ(¥700) 19:45~20:30	10
11	12 ●タイ式ハーブヨガ(¥900) 13:30~14:30	13	14 ●タイ式ヨガ(¥700) 16:00~17:00	15	16 ●週末朝ヨガ(¥700) 9:30~10:15 ●ボールエクササイズ(¥500) 10:30~11:00 ※ヨガとセットで200円割引	17
18	19 ●タイ式ハーブヨガ(¥900) 13:30~14:30	20	21 ●タイ式ヨガ(¥700) 16:00~17:00	22	23 ●週末朝ヨガ(¥700) 9:30~10:15 ●ボールエクササイズ(¥500) 10:30~11:00 ※ヨガとセットで200円割引 ●安眠ヨガ(¥700) 19:45~20:30	24
25	26 ●タイ式ハーブヨガ(¥900) 13:30~14:30	27	28 ●タイ式ヨガ(¥700) 16:00~17:00			



YOGA STUDIO

Bella Luna

各レッスン定員 10名様

完全予約制

☎ 052-977-5672

🌐 <http://bellaluna-yoga.com>

✉ yoga.nagoya2017@gmail.com

ホームページの予約システムは、会員登録なしでご利用いただけます。

LINE@ @ood8759q

LINEでもご予約
いただけます！
トーク画面より
メッセージをお送りください。

