

## 2020. 11月のプログラム

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
7:00		11/10・17・24 開催 朝ヨガ				
8:00		7:30~8:30 山中		11/5・12・19・26 開催 太極拳24式		
9:00				8:30~9:30 山中		
10:00		11/10・17・24 開催 コンディショニングヨガ			11/6・13・20・27 開催 メンテナンスヨガ	
11:00		10:00~11:00 山中			10:00~11:00 勝田	
12:00						
13:00		11/10・17・24 開催 回復休息のためのヨガ		11/5・12・19・26 開催 動いてきづくヨガ		
14:00		13:30~14:30 武田	11/4・11・18・25 開催 アシュタンガヨガ	13:30~14:30 塚田		
15:00			14:00~15:30 梶		11/6・13・20・27 開催 ヨガセラピー	
16:00					15:00~16:00 山中	
17:00		11/10・17・24 開催 MASAMI ダンススクール				
18:00	11/9・30 開催 SIVAダンススクール	17:15~18:00 幼児				
19:00	18:00~19:00 キッズ 19:00~20:30 一般	18:00~18:45小学3年以上 ソフトエアロ		11/5・12・19・26 開催 バランスアップヨガ		
20:00		19:00~20:30 ガールズロック		19:00~20:00 山中		
21:00		20:35~21:35				
22:00						

お問い合わせ 電話 076-291-0184 / Email : [info@salon-aria.com](mailto:info@salon-aria.com)