

SkyBeautyYogaカレンダー 2023/～8月 (各レッスン定員10名)

8月レッスンのご予約は7/20～です。

完全予約制となります。ご予約後、ご参加ください。

SUN	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 休館日	2 20:15～ やさしい (MAI)	3	4 13:00～ LOW (NON)	5 9:15～ やさしい (MAI)
6 10:15～ やさしい (MAI)	7 9:15～ LOW (NON)	8 休館日	9 20:15～ やさしい (MIU)	10 9:45～ チャレンジ (MAI)	11 10:15～ LOW (MIU)	12 20:15～ LOW (NON)
13 10:15～ やさしい (MIU)	14 休館日	15 休館日	16 休館日	17 9:45～ やさしい (MAI)	18 13:00～ LOW (NON)	19 9:15～ チャレンジ (MAI)
20 10:15～ やさしい (NON)	21 20:15～ LOW (NON)	22 休館日	23 20:15～ LOW (MIU)	24 9:45～ やさしい (MAI)	25 13:00～ LOW (NON)	26 20:15～ やさしい (MIU)
27 10:15～ LOW (MIU)	28 9:15～ やさしい (NON)	29 休館日	30 20:15～ やさしい (MAI)	31 9:45～ チャレンジ (MAI)		

《SkyBeautyYogaとは》

天井からぶら下がった布を用いたヨガレッスンです。

バランスをとりながら体の奥の筋肉を緩め、鍛えることができ

布を補助としたストレッチは体がかたい方でも安心して

伸ばす事ができます。

またリンパ節に布をかけた牽引の動作でカラダの血のめぐりが

良くなり、肩こり・腰痛・浮腫みに効果的です。

*1回体験・・・¥1,100

カレンダーより体験日を選択し、お電話にてご予約してください。

【SkyBeautyYoga料金】

- ・1回・・・¥2,500円
- ・月4回（他会員と併用のみ）・・・¥5,500円
- ・月6回・・・¥8,800円
- *月6回コースは消化できない回数分は
クラブ利用に使用も可能です。

・LOW・・・レベル1

・やさしい・・・レベル2

各レッスン60分

・トレーニング・・・レベル3

定員10名

・チャレンジ・・・レベル4

TEL 0771-24-8056

Instagram → skybeauty.yoga-sunsports