

August / 8月

ベーシックヨガ：大川 春奈
アシュタンガヨガ：永井 あずさ
美姿勢ストレッチ：矢口 純也

★→強度目安

SUN	MON	TSU	WED	THU	FRI	SAT
		30	31	1	2	3
		10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 19:00-19:50 アシュタンガ入門 ★★★		定休日	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	
4	5	6	7	8	9	10
10:00～ 体験型イベント INBODY測定×YOGA		10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 13:30-14:00 背骨調整ストレッチ ★ 17:40-18:10 背骨調整ストレッチ ★ 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★		定休日	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	臨時営業時間 9:30～17:00
11	12	13	14	15	16	17
10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★		10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	メンテナンス日 終日休業	定休日	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	
18	19	20	21	22	23	24
		10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 13:30-14:00 背骨調整ストレッチ ★ 17:40-18:10 背骨調整ストレッチ ★ 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★		定休日	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	
25	26	27	28	29	30	31
10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★		10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★ 19:00-20:00 アシュタンガ入門 ★★★		定休日	10:00-11:00 ベーシックヨガ ★★	

RISE

nse-gym.com