

ヨガ・ピラティス・カルチャー さ ま さ ま 11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> ● …塩見由佳 ● …Akemi ● …miho ● …YOO ● …Chisako ◎ …Yuka ★ …武内和美 	<ul style="list-style-type: none"> ★ …潤 ✿ →お子様連れでも参加できるクラス (3歳まで) ♥ →マタニティさんも参加できるクラス 	<p>さまま、最後のクラススケジュールです。 11月29日をもちまして当店は閉店致します。 7年と2ヵ月の日々は、私の大切な宝物です。 本当にありがとうございました。</p> <p>SlowLotus・さまま代表 稲澤 永利子 (elico)</p>		<p>1 身体めぐりヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ✿♥ 10:00-11:15 <p>ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 20:30-21:30 	<p>2 さまままでこれまで10回以上開催してきたヌードヨガも最終回。関西初の試みでドキドキでしたが大人気♥</p> <p>キャンドルヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ♥ 20:00-21:15 	<p>3 ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 9:00-10:00 <p>Last Nude Yoga for Men</p> <p>Ryu 14:00-15:30</p>
<p>4 基本のハタヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9:00-10:30 	<p>5 モーニングフロー</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 10:00-11:15 	<p>6 Tri Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10:00-11:30 <p>ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 20:30-21:30 	<p>7 夜ヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 19:30-20:45 	<p>8 月リズムヨガ 新月</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ♥ 10:00-11:15 <p>ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 20:30-21:30 	<p>9</p>	<p>10 アシュタンガヨガ ビギナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9:00-10:15 ★ ✿♥ 11:00-12:00
<p>11 モーニングヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9:00-10:30 	<p>12 アシュタンガヨガ ビギナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 19:45-21:00 	<p>13 Tri Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10:00-11:30 <p>ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 20:30-21:30 	<p>14 モーニングフロー</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 10:00-11:15 <p>Yin Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ♥ 19:30-20:45 	<p>15 身体めぐりヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ✿♥ 10:00-11:15 <p>ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 20:30-21:30 	<p>16 元さままインストラクターYukimiが五島列島から駆け付け開催☆</p> <p>感謝を込めて通常料金 たっぷり120分!</p>	<p>17 ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 9:00-10:00 <p>一夜限りの復活! Yukimiの快眠ヨガ</p> <p>20:00-21:30</p>
<p>18 モーニングヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9:00-10:30 	<p>19 モーニングフロー</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 10:00-11:15 <p>キャンドルヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ♥ 20:00-21:15 	<p>20 Tri Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10:00-11:30 <p>ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 20:30-21:30 	<p>21 夜ヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 19:30-20:45 	<p>22 月リズムヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ♥ 10:00-11:15 <p>ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 20:30-21:30 	<p>23 満月</p> <p>感謝のまんぷくYinYoga</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ♥ 10:30-12:30 <p>singingbowl celebration ~感謝の瞑想会~</p> <p>陽子 20:00-21:00</p>	<p>24 アシュタンガヨガ ビギナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9:00-10:15 ★ ✿♥ 11:00-12:00
<p>25 アシュタンガヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 9:30-11:00 	<p>26 アシュタンガヨガ ビギナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 19:45-21:00 	<p>27 Tri Yoga 満月</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10:00-11:30 <p>ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 20:30-21:30 	<p>28 モーニングフロー</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 10:00-11:15 <p>リストラティブヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 19:30-20:45 	<p>29 身体めぐりヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ✿♥ 10:00-11:15 <p>ピラティス for 体幹</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ✿♥ 20:30-21:30 	<p>30 さようなら またいつか 😊</p>	<p>ルーシーダットン&シンギングボウルの元さままインストラクター Yoco 改め陽子による 感謝のフリー(無料)演奏会♥(要予約)</p>