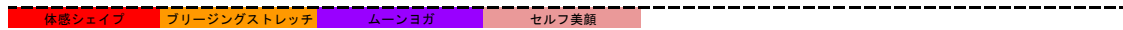




kiranaH 12月オンラインレッスン

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8 体幹シェイプヨガ 9:30~10:30	9 20分レッスン 6:00~6:20	10	11 20分レッスン (録画) 12:10~12:30	12 体幹シェイプヨガ 7:30~8:30 セルフ美顔 9:10~9:50	13
14	15 フリージングストレッチ 9:30~10:30 新月ムーンヨガ 20:00~21:00	16 20分レッスン 6:00~6:20	17	18 20分レッスン (録画) 12:10~12:30	19 フリージングストレッチ 7:30~8:30 セルフ美顔 9:10~9:50	20
21	22 体幹シェイプヨガ 9:30~10:30	23 20分レッスン 6:00~6:20	24	25 20分レッスン (録画) 12:10~12:30	26 フリージングストレッチ 7:30~8:30 セルフ美顔 9:10~9:50	27
28	29 体幹シェイプヨガ 9:30~11:30	30 20分レッスン 6:00~6:20 新月リラクソヨガ 20:00~21:00 (録画)	31			



こちらはフリーパス5,000円 回数券1,000円

- ・フリーパスの方は美顔を除く全てのレッスン録画を配信いたします
- ・回数券の方は参加されたレッスンのみ録画を配信いたします。
(視聴は1週間可能)
- ・セルフ美顔について
フリーパスの方全て出ていただけます。
回数券の方は参加されたレッスンの回数だけ出ていただけます。
(セルフ美顔のみの参加はできません)

20分レッスン

こちらはフリーパスのみ2,500円
金曜日は録画配信となります。
(翌日まで視聴可能)

◇ご希望の方へレッスンでも使用するアロマオイル小瓶を2種プレゼント (使用されなくてもレッスンは参加いただけます)

毎月アロマオイルの種類は変わります。

12月のオイルは

- ☆ペパーミント 心と身体のクリーニング
- ☆アースリズム 揺るがない軸を作る

*お申込みフォーム



*インスタグラム

