



kirannah 11月オンラインレッスン

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



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。

11月のオイルは

☆ゼラニウム お腹、腸を整える 歪みを調えるのに心強いサポート

☆ウィンターグリーン 筋肉を解放してくれる。自分に肯定感を与えてくれるオイル

* お申込みフォーム



* インスタグラム

