






| | | | | | | |
|---|--|--------------------------------|--|-----|--|---|
| LaKa スタジオ <2023> 3月 スケジュール | LaKa yoga(ラカヨガ) ★NEWイントラクラス特別価格1,000円 *通常クラス(常温又はHOT) 40分 通常¥2,500/初回体験¥1,000 *エアリアルヨガクラス 60分 ¥3,500/初回体験¥2,000 ※ロッカールーム・シャワーブース有！ | レベル ♥ ♥♥ ♥~♥♥ ~♥♥♥ | LaKa culture(ラカカル) 好きな時に、好きなだけ楽しめる… 入会金不要の ”その都度カルチャー” お持ち帰りできる各種ハンドメイド製作やキッズ向けのタ ヒチアンダンス、プロのヘアメイク・エステティシャンによる Beauty講座、健康に関する予防知識講座など、たのしい プログラム満載！ | 予約→ | ☎026-217-6744  LaKa yoga 公式LINE |  @LAKA_CULTURE |
|---|--|--------------------------------|--|-----|--|---|

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--|--|---|---|---|
| 今月のおススメDAY!! 3/11(土) 『似合わせヘアメイク』講習 東京で活躍中の メイクアップアーティスト CHIHIROさん による ヘアメイク講座第3弾!! ※お申し込みはお早めに！ | | ドライフラワー アレンジメント 10:00-12:00 (120分) | HOTヨガ (男女混合) オープンハートヨガ 10:00-10:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) プロップスヨガ 11:00-11:40(40分) ERI 常温ヨガ (男女混合) ボディメイクヨガ 12:00-12:40(40分) ERI | HOTヨガ (男女混合) オープンハートヨガ 10:00-10:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) 優しいハタヨガ 11:00-11:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) リラックスヨガ 18:00-18:40(40分) MISATO | HOTヨガ (男女混合) 朝ヨガ 10:00-10:40(40分) MISATO <div style="background-color: #FFF2CC; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ドライフラワー アレンジメント 13:00-15:00 (120分) </div> | 常温ヨガ (男女混合) ダイナミックフローヨガ 11:00-11:40(40分) ALISA <div style="background-color: #D9E1F2; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 常温ヨガ (男女混合) ほぐしヨガ 12:00-12:40(40分) ALISA </div> |
| HOTヨガ (男女混合) 肩こり・首こり解消ヨガ 10:00-10:40(40分) ★SAYO★ <div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px; margin-top: 5px;"> HOTヨガ (男女混合) パワーヨガ 11:00-11:40(40分) ★SAYO★ </div> | ドライフラワー アレンジメント 10:00-12:00 (120分) | HOTヨガ (男女混合) オープンハートヨガ 10:00-10:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) プロップスヨガ 11:00-11:40(40分) ERI | HOTヨガ (男女混合) オープンハートヨガ 10:00-10:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) プロップスヨガ 11:00-11:40(40分) ERI 常温ヨガ (男女混合) ボディメイクヨガ 12:00-12:40(40分) ERI | HOTヨガ (男女混合) オープンハートヨガ 10:00-10:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) 優しいハタヨガ 11:00-11:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) リラックスヨガ 18:00-18:40(40分) MISATO | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 第3回 似合わせヘアメイク by CHIHIRO 『マンツーマン60分』 ①10:00~ 『好印象メイク90分』 11:30~13:00 『マンツーマン60分』 ②13:30~ ③14:50~ ④16:10~ ※詳細はインスタ又は お問い合わせください </div> | 常温ヨガ (男女混合) ダイナミックフローヨガ 11:00-11:40(40分) ALISA <div style="background-color: #D9E1F2; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 常温ヨガ (男女混合) ほぐしヨガ 12:00-12:40(40分) ALISA </div> |
|  | HOTヨガ (女性限定) 骨盤ヨガ 11:00~11:40(40分) YUKA HOTヨガ (女性限定) アロマリラックスヨガ 12:00-12:40(40分) YUKA HOTヨガ (男女混合) ベーシックヨガ 18:00-18:40(40分) MISATO | キッズ向け タヒチアンダンス 10:00-11:00 15:30-16:30 (各回60分) | HOTヨガ (男女混合) オープンハートヨガ 10:00-10:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) プロップスヨガ 11:00-11:40(40分) ERI 常温ヨガ (男女混合) ボディメイクヨガ 12:00-12:40(40分) ERI | キッズ向け タヒチアンダンス 10:00-11:00 15:30-16:30 (各回60分) | HOTヨガ (男女混合) 朝ヨガ 10:00-10:40(40分) MISATO <div style="background-color: #FFF2CC; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ドライフラワー アレンジメント 13:00-15:00 (120分) </div> | HOTヨガ (男女混合) 肩こり・首こり解消ヨガ 10:00-10:40(40分) ★SAYO★ <div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px; margin-top: 5px;"> HOTヨガ (男女混合) パワーヨガ 11:00-11:40(40分) ★SAYO★ </div> |
| HOTヨガ (男女混合) 肩こり・首こり解消ヨガ 10:00-10:40(40分) ★SAYO★ <div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px; margin-top: 5px;"> HOTヨガ (男女混合) パワーヨガ 11:00-11:40(40分) ★SAYO★ </div> |  | ドライフラワー アレンジメント 10:00-12:00 (120分) | HOTヨガ (男女混合) オープンハートヨガ 10:00-10:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) プロップスヨガ 11:00-11:40(40分) ERI 常温ヨガ (男女混合) ボディメイクヨガ 12:00-12:40(40分) ERI | HOTヨガ (男女混合) 肩こり・首こり解消ヨガ 18:00-18:40(40分) ★SAYO★ <div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px; margin-top: 5px;"> HOTヨガ (男女混合) パワーヨガ 19:00-19:40(40分) ★SAYO★ </div> | キッズ向け タヒチアンダンス 13:00-14:00 15:00-16:00 (各回60分) | 常温ヨガ (男女混合) ダイナミックフローヨガ 11:00-11:40(40分) ALISA <div style="background-color: #D9E1F2; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 常温ヨガ (男女混合) ほぐしヨガ 12:00-12:40(40分) ALISA </div> |
|  | HOTヨガ (女性限定) 骨盤ヨガ 11:00~11:40(40分) YUKA HOTヨガ (女性限定) アロマリラックスヨガ 12:00-12:40(40分) YUKA HOTヨガ (男女混合) ベーシックヨガ 18:00-18:40(40分) MISATO | ドライフラワー アレンジメント 10:00-12:00 (120分) | HOTヨガ (男女混合) オープンハートヨガ 10:00-10:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) プロップスヨガ 11:00-11:40(40分) ERI 常温ヨガ (男女混合) ボディメイクヨガ 12:00-12:40(40分) ERI | 3月中★マークの『NEWインストラクタークラス』は どなたでも1クラス1,000円でご利用頂けます!! ※期間中は何度でも1,000円でご利用可 | |  |
|  | HOTヨガ (男女混合) NEW リラックスヨガ 18:00-18:40(40分) MISATO | | HOTヨガ (男女混合) オープンハートヨガ 10:00-10:40(40分) ERI HOTヨガ (男女混合) プロップスヨガ 11:00-11:40(40分) ERI 常温ヨガ (男女混合) ボディメイクヨガ 12:00-12:40(40分) ERI | HOTヨガ (男女混合) NEW リラックスヨガ 18:00-18:40(40分) MISATO | | |