

# studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《6月》

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

- ◆レッスンは事前予約制です。
- ◆事情により担当者の代行や内容を一部変更することがあります。
- ◆スタジオへの携帯電話の持ち込みはご遠慮ください。
- ◆レッスン開始後のスタジオへの入室は、他の会員様のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。

1		2		3		4	
9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
デトックス	ERIKA	ハタヨガアロマ	YUKO	ハタヨガ	AKI	朝ヨガ	MEG
10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★★
ハタヨガ	ERIKA	リラックス	YUKO	パワーフロー	MAI	骨盤調整	ERIKA
				11:30~12:30	★★	11:30~12:30	★★
				ピラティス	MAI	ハタヨガアロマ	MAYUMI
14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★★
リラックスアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA	ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★	15:30~16:30	★★
ハタヨガ	I-MIHO	ヴァンヤサ	RIE	ハタヨガ	MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE
19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
リラックス	I-MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラックス	K·MIHO				

5		6		7		8		9		10		11	
9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
フローヨガ	RIE	ハタヨガ	KYOKO	リラックスアロマ	NAMI	デトックス	ERIKA	ハタヨガアロマ	YUKO	ハタヨガ	AKI	朝ヨガ	MEG
10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★★
ハタヨガ	SAORI	フローヨガ	ERIKA	フロー(股関節)	NAMI	ハタヨガ	ERIKA	リラックス	YUKO	パワーフロー	MAI	骨盤調整	ERIKA
11:40~12:40	★	11:40~12:40	★★	11:40~12:40	★★					11:30~12:30	★★	11:30~12:30	★★
リラックスアロマ	SAORI	ハタヨガアロマ	AKI	デトックス	AYA					ピラティス	MAI	ハタヨガアロマ	MAYUMI
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★★
ハタヨガ	KAZUE	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガアロマ	I-MIHO	リラックスアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA	ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
18:30~19:30	★★	18:00~19:00	★	18:00~19:00	★	18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★	15:30~16:30	★★
姿勢改善ヨガ	MOYO	キャンドルアロマ	AYA	リラックス	YUKO	ハタヨガ	I-MIHO	ヴァンヤサ	RIE	ハタヨガ	MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE
20:00~21:00	★★★	19:20~20:20	★★★	19:20~20:20	★★	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
コアヨガ	KAORI	デトックス	NAOKO	ハタヨガ	YUKO	リラックス	I-MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI	ヴァンヤサ	MIYO	骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラックス	K·MIHO				

12		13		14		15		16		17		18	
9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
フローヨガ	RIE	ハタヨガ	KYOKO	リラックスアロマ	NAMI	デトックス	ERIKA	ハタヨガアロマ	YUKO	ハタヨガ	AKI	朝ヨガ	MEG
10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★★
ハタヨガ	SAORI	フローヨガ	ERIKA	フロー(股関節)	NAMI	ハタヨガ	ERIKA	リラックス	YUKO	パワーフロー	MAI	骨盤調整	ERIKA
11:40~12:40	★	11:40~12:40	★★	11:40~12:40	★★					11:30~12:30	★★	11:30~12:30	★★
リラックスアロマ	SAORI	ハタヨガアロマ	AKI	デトックス	AYA					ピラティス	MAI	ハタヨガアロマ	MAYUMI
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★★
ハタヨガ	KAZUE	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガアロマ	I-MIHO	リラックスアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA	ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
18:30~19:30	★★	18:00~19:00	★	18:00~19:00	★	18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★	15:30~16:30	★★
姿勢改善ヨガ	MOYO	キャンドルアロマ	AYA	リラックス	YUKO	ハタヨガ	I-MIHO	ヴァンヤサ	RIE	ハタヨガ	MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE
20:00~21:00	★★★	19:20~20:20	★★★	19:20~20:20	★★	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
コアヨガ	KAORI	デトックス	NAOKO	ハタヨガ	YUKO	リラックス	I-MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI	ヴァンヤサ	MIYO	骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラックス	K·MIHO				

19		20		21		22		23		24		25	
9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
フローヨガ	RIE	ハタヨガ	KYOKO	リラックスアロマ	NAMI	デトックス	ERIKA	ハタヨガアロマ	YUKO	ハタヨガ	AKI	朝ヨガ	MEG
10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★★
ハタヨガ	SAORI	フローヨガ	ERIKA	フロー(股関節)	NAMI	ハタヨガ	ERIKA	リラックス	YUKO	パワーフロー	MAI	骨盤調整	ERIKA
11:40~12:40	★	11:40~12:40	★★	11:40~12:40	★★					11:30~12:30	★★	11:30~12:30	★★
リラックスアロマ	SAORI	ハタヨガアロマ	AKI	デトックス	AYA					ピラティス	MAI	ハタヨガアロマ	MAYUMI
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★★
ハタヨガ	KAZUE	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガアロマ	I-MIHO	リラックスアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA	ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
18:30~19:30	★★	18:00~19:00	★	18:00~19:00	★	18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★	15:30~16:30	★★
姿勢改善ヨガ	MOYO	キャンドルアロマ	AYA	リラックス	YUKO	ハタヨガ	I-MIHO	ヴァンヤサ	RIE	ハタヨガ	MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE
20:00~21:00	★★★	19:20~20:20	★★★	19:20~20:20	★★	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
コアヨガ	KAORI	デトックス	NAOKO	ハタヨガ	YUKO	リラックス	I-MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI	ヴァンヤサ	MIYO	骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラックス	K·MIHO				

26		27		28		29		30	
9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★
フローヨガ	RIE	ハタヨガ	KYOKO	リラックスアロマ	NAMI	デトックス	ERIKA	ハタヨガアロマ	YUKO
10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★
ハタヨガ	SAORI	フローヨガ	ERIKA	フロー(股関節)	NAMI	ハタヨガ	ERIKA	リラックス	YUKO
11:40~12:40	★	11:40~12:40	★★	11:40~12:40	★★				
リラックスアロマ	SAORI	ハタヨガアロマ	AKI	デトックス	AYA				
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★
ハタヨガ	KAZUE	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガアロマ	I-MIHO	リラックスアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA
18:30~19:30	★★	18:00~19:00	★	18:00~19:00	★	18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★
姿勢改善ヨガ	MOYO	キャンドルアロマ	AYA	リラックス	YUKO	ハタヨガ	I-MIHO	ヴァンヤサ	RIE
20:00~21:00	★★★	19:20~20:20	★★★	19:20~20:20	★★	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★
コアヨガ	KAORI	デトックス	NAOKO	ハタヨガ	YUKO	リラックス	I-MIHO	キャンドルアロマ	RIE
		20:40~21:40	★	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★
		夜ヨガ	YU-KI	ヴァンヤサ	MIYO	骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラックス	K·MIHO

《運動量》

- ★・・・弱
- ★★・・・中
- ★★★・・・強



(092)881-2033  
kaatsu03@sgr.bbq.jp