

# studio03 姫浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《7月》

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

31	
9:00~10:00	★★★
体幹ヨガ	RIE
10:20~11:20	★★
ハタヨガ	SAORI
11:40~12:40	★
リラクシアロマ	SAORI
14:00~15:00	★★
ハタヨガ	KAZUE
18:30~19:30	★★
姿勢改善ヨガ	MOYO
20:00~21:00	★★★
コアヨガ	KAORI

- ◆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。

《運動量》

★・・・弱  
★★・・・中  
★★★・・・強



1		2	
8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
ハタヨガ	AKI	朝ヨガ	MEG
10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★★
ヒップ&コア	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	★★★
ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
15:30~16:30	★	15:30~16:30	★★
ハタヨガ	MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE

3		4		5		6		7		8		9	
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	★
体幹ヨガ	RIE	ハタヨガ	KYOKO	リラクシアロマ	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	リラククス	MAKO	ヒップ&コア	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	★★
リラクシアロマ	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	キャンドルリラククス	SAORI	ハタヨガアロマ	I-MIHO	リラクシアロマ	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	★	18:30~19:30	★	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	ハタヨガ	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	★★	20:00~21:00	★★	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
コアヨガ	KAORI	デトックス	NAOKO	20:00~21:00	★★	リラククス	I-MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	ヴァンヤサ	MIYO	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI			骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラククス	K-MIHO				

10		11		12		13		14		15		16	
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	★
体幹ヨガ	KAORI	ハタヨガ	KYOKO	リラクシアロマ	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	リラククス	MAKO	ヒップ&コア	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	★★
リラクシアロマ	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	★★★
ピラティス	KANA	キャンドルリラククス	SAORI	ハタヨガアロマ	I-MIHO	リラクシアロマ	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	★	18:30~19:30	★	18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★		
姿勢改善ヨガ	MOYO	キャンドルアロマ	AYA	ハタヨガ	YUKO	ハタヨガ	I-MIHO	ヴァンヤサ	RIE	ハタヨガ	MAYUMI		
20:00~21:00	★★★	19:20~20:20	★★	20:00~21:00	★★	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
コアヨガ	KAORI	デトックス	NAOKO	20:00~21:00	★★	リラククス	I-MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	ヴァンヤサ	MIYO	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI			骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラククス	K-MIHO				

17		18		19		20		21		22		23	
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	★
体幹トレ	RIE	ハタヨガ	KYOKO	リラクシアロマ	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	リラククス	MAKO	ヒップ&コア	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	★★
リラクシアロマ	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	キャンドルリラククス	SAORI	ハタヨガアロマ	I-MIHO	リラクシアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA	ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
15:30~16:30	★★	18:00~19:00	★	18:30~19:30	★	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	ハタヨガ	YUKO	ハタヨガ	I-MIHO	ヴァンヤサ	AKI	ハタヨガ	MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE
		19:20~20:20	★★	20:00~21:00	★★	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
		デトックス	NAOKO	20:00~21:00	★★	リラククス	I-MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	ヴァンヤサ	MIYO	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI			骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラククス	K-MIHO				

24		25		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	★★	8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
体幹トレ	RIE	ハタヨガ	KYOKO	リラクシアロマ	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	リラククス	MAKO	ヒップ&コア	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	★★
リラクシアロマ	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	キャンドルリラククス	SAORI	ハタヨガアロマ	I-MIHO	リラクシアロマ	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	★	18:30~19:30	★	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	ハタヨガ	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	★★	20:00~21:00	★★	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
コアヨガ	KAORI	デトックス	NAOKO	20:00~21:00	★★	リラククス	I-MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	ヴァンヤサ	MIYO	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI			骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラククス	K-MIHO				

