

studio03 藤崎★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

30		31	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★
スローフローヨガ	RIE	フローヨガ	MAKO
11:30~12:30	★		
リラックスアロマ	YU-KI		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★
骨盤調整	ERIKA	デトックス	K・MIHO

◆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。
 ◆ピンク色のレッスンは、ピラティスorトレーニングレッスンです。

《運動量》
 ★・・・弱
 ★★・・・中
 ★★★・・・強



092-831-2203

fujisaki@kaatsu-studio03.com

1	
9:00~10:00	★
ハタヨガ	AKI
14:00~15:00	★★
リンパデトックス	AKIKO

2		3		4		5		6		7		8	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★
スローフローヨガ	RIE	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	デトックス	FUJI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKIKO
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★		
リラックスアロマ	YU-KI			ハタヨガアロマ	SAORI	骨盤調整	MAKO			リフレッシュアロマ	K・MIHO		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパデトックス	YU-KI	リラックスアロマ	NAMI	リラックスアロマ	AKI	リンパデトックス	AKIKO
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	ピラティス	KANA	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガ	AKI		
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★				
骨盤調整	ERIKA	デトックス	K・MIHO	リラックス	I・MIHO	リラックスアロマ	AKI	夜ヨガ	AKI				

9		10		11		12		13		14		15	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★
スローフローヨガ	RIE	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	デトックス	FUJI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKI
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★		
リラックスアロマ	YU-KI			ハタヨガアロマ	SAORI	骨盤調整	MAKO			リフレッシュアロマ	K・MIHO		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパデトックス	YU-KI	リラックスアロマ	NAMI	リラックスアロマ	AKI	リンパデトックス	YU-KI
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	ピラティス	KANA	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガ	AKI		
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★				
骨盤調整	ERIKA	デトックス	K・MIHO	リラックス	I・MIHO	リラックスアロマ	AKI	夜ヨガ	AKI				

16		17		18		19		20		21		22	
9:00~10:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★
スローフローヨガ	RIE	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	デトックス	FUJI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKI
10:30~11:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★		
リラックスアロマ	YU-KI			ハタヨガアロマ	SAORI	骨盤調整	MAKO			リフレッシュアロマ	K・MIHO		
14:30~15:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパデトックス	YU-KI	リラックスアロマ	NAMI	リラックスアロマ	AKI	リンパデトックス	AKIKO
		18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
		ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	ピラティス	KANA	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガ	AKI		
		20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★				
		デトックス	K・MIHO	リラックス	I・MIHO	リラックスアロマ	K・MIHO	夜ヨガ	AKIKO				

23		24		25		26		27		28		29	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★
スローフローヨガ	RIE	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	デトックス	FUJI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKIKO
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★		
リラックスアロマ	YU-KI			ハタヨガアロマ	SAORI	骨盤調整	MAKO			リフレッシュアロマ	K・MIHO		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパデトックス	YU-KI	リラックスアロマ	NAMI	リラックスアロマ	AKIKO	リンパデトックス	AKIKO
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	ピラティス	KANA	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガ	AKIKO		
20:00~21:10	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★				
ヨガニドラ	ERIKA	デトックス	K・MIHO	リラックス	I・MIHO	リラックスアロマ	AKI	夜ヨガ	AKIKO				