

studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表《2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。
- ◆アオ梓のレッスンは、ピラティスorトレーニングレッスンです。
- ◆ミドリ梓のレッスンは担当インストラクターを変更した箇所です。
- ◆ピンク字のレッスンは代行のインストラクターがレッスンをを行います。

※日曜日の午後のレッスンは時間が変更になっております※

1	2	3
9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ リラックス小顔ヨガ MOMO	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ MOMO	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 YUKIKO
	12:00~13:00 ★★ コアトレ NAOKO	13:00~14:00 ★★ ボディメイクフロー MAYU
14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★ リストラティブヨガ YOKO	15:30~16:30 ★ ハタヨガ LUMI
18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★★ ハタヨガ MAYU	
19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス K・MIHO		

4	5	6	7	8	9	10
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ FUJI	9:00~10:00 ★★ テトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ リラックス小顔ヨガ MOMO	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ テトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ RIE	10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ MOMO	10:00~11:00 ★★ リンパテトックス AKIKO
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★ コアトレ NAOKO	13:00~14:00 ★★ ボディメイクフロー MAYU
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I・MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★ リストラティブヨガ YOKO	15:30~16:30 ★ ハタヨガ LUMI
18:00~19:00 ★★ ピラティス KANA	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ AKIKO	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I・MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★★ ハタヨガ FUJI	
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ ボディメイクヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ テトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラックス I・MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス K・MIHO	
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO			

11	12	13	14	15	16	17
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ FUJI	9:00~10:00 ★★ テトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ リラックス小顔ヨガ MOMO	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ テトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ AKI	10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ MOMO	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 YUKIKO
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★ コアトレ NAOKO	13:00~14:00 ★★ ボディメイクフロー MAYU
14:00~15:00 ★★ ボディメイクフロー MAYU	14:00~15:00 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I・MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ AKI	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★ リストラティブヨガ YOKO	15:30~16:30 ★ ハタヨガ LUMI
15:30~16:30 ★★ ハタヨガ MAYU	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ AKIKO	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I・MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★★ ハタヨガ FUJI	
	19:20~20:20 ★★ ボディメイクヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ テトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラックス I・MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス K・MIHO	
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO			

18	19	20	21	22	23	24
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ FUJI	9:00~10:00 ★★ テトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ リラックス小顔ヨガ MOMO	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ テトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ AKI	10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ MOMO	10:00~11:00 ★★ リンパテトックス AKIKO
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★ コアトレ NAOKO	13:00~14:00 ★★ ボディメイクフロー MAYU
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I・MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★ 陰ヨガ MAYU	15:30~16:30 ★ ハタヨガ LUMI
18:00~19:00 ★★ 美姿勢ヨガ YOKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ AKIKO	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I・MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★★ ハタヨガ FUJI	
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ ボディメイクヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ テトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラックス I・MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス K・MIHO	
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO			

25	26	27	28
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ FUJI	9:00~10:00 ★★ テトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ AKI
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ テトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ AKI
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN	
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I・MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO
18:00~19:00 ★★ ピラティス KANA	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ AKIKO	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I・MIHO
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ ボディメイクヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ テトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラックス I・MIHO
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO

《運動量》

- ★.....弱
- ★★.....中
- ★★★.....強



092-881-2033
kaatsu03@sgr.bbiq.jp