

studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表《11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。
- ◆ピンク色のレッスンは、代行のインストラクターがレッスンをいたします。

《運動量》

★…弱 ★★…中 ★★★…強

1	2	3	4
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 AKI	10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ リンパデトックス KEN
14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ グインヤサ RIE	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ LUMI
19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★ デトックス AKI
20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス K-MIHO		

5	6	7	8	9	10	11
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ AKI	9:00~10:00 ★★ デトックス 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 ★★★ デトックス 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 TOMI	10:00~11:00 ★★ リンパデトックス 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	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ RIE	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	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ グインヤサ RIE	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ LUMI
18:00~19:00 ★★ ピラティス KANA	18:00~19:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★ デトックス MOMO
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス MAYU	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	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					

12	13	14	15	16	17	18
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 ★★ デトックス 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 ★★★ デトックス 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 TOMI	10:00~11:00 ★★ リンパデトックス 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	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
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	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ グインヤサ RIE	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ LUMI
18:00~19:00 ★★ ピラティス KANA	18:00~19:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★ デトックス AKI
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ 骨盤調整 YUMIKO		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI					

19	20	21	22	23	24	25
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 ★★ デトックス 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 ★★★ デトックス 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 TOMI	10:00~11:00 ★★ リンパデトックス AKIKO
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 MOMO	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
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	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ グインヤサ RIE	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ LUMI
18:00~19:00 ★★ ピラティス KANA	18:00~19:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ピラティス KANA
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUMIKO			
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI					

26	27	28	29	30
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 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★★ デトックス 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
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 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA
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	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ グインヤサ AKIKO
18:00~19:00 ★★ ピラティス KANA	18:00~19:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO	19:20~20:20 ★ リラックスアロマ AKIKO
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	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			



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