

studio03 姪浜 ★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
30	31					1
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ FUJI	◆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。				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					10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA					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 ★ キャンドルリラクセス SAORI					14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマーシェイプアップヨガ TOMI					15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ AKI
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI					
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI					

《運動量》
★・・・弱
★★・・・中
★★★・・・強



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

2	3	4	5	6	7	8
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 ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	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 ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス アロマ MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 YUKIKO
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ 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	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 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマーシェイプアップヨガ TOMI	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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ ハタヨガ I-MIHO	19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K-MIHO		

9	10	11	12	13	14	15
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 ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	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 ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス アロマ MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ 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	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 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマーシェイプアップヨガ TOMI	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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ ハタヨガ I-MIHO	19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K-MIHO		

16	17	18	19	20	21	22
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 ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKIKO	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 RIE	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:30~11:40 ★★ ヨガニドラ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス アロマ MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ 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	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ AKIKO	14:00~15:00 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
15:30~16:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマーシェイプアップヨガ TOMI	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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ ハタヨガ I-MIHO	19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K-MIHO		

23	24	25	26	27	28	29
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 ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKIKO	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 ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス アロマ MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ 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	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 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス RIE
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマーシェイプアップヨガ TOMI	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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ ハタヨガ I-MIHO	19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K-MIHO		