

studio03姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表《11月》

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6
10:00~10:40 MIKA ボディメイクヨガ	10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ	10:00~11:00 SAMI 身体を整えるヨガ	10:00~11:00 CHIGUSA アロマでリフレッシュヨガ		9:00~9:40 MIKA 体幹バランスヨガ
11:00~11:50 MIKA ゆったりゆるゆるヨガ		14:00~15:00 MIKA 全身すっきりヨガ		10:30~11:30 MIKA 全身スッキリヨガ	10:00~10:50 MIKA リラックスヨガ
18:30~19:30 HIROMI のびやかヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤調整ヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA ゆったりフローヨガ
				15:00~16:00 DAIKI のんびり☆リラックスヨガ	15:00~16:00 SHIHO リラックスヨガ

7	8	9	10	11	12	13
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~10:40 SAMI ボディメイクヨガ	10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ	10:00~11:00 SAMI 身体を整えるヨガ	9:30~10:10 KENJI 初心者ピラティス		9:00~9:40 MIKA 体幹バランスヨガ
	11:00~11:50 SAMI ゆったりゆるゆるヨガ			10:30~11:30 KENJI コンディショニングヨガ	10:30~11:30 MIKA 全身スッキリヨガ	10:00~10:50 MIKA リラックスヨガ
18:00~18:40 AKIKO ピラトレ	18:30~19:30 HIROMI のびやかヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤調整ヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA ゆったりフローヨガ
19:00~20:00 AKIKO ハタ&リストラティブ			19:00~20:00 YOSHIMI リフレッシュピラティス		15:00~16:00 DAIKI のんびり☆リラックスヨガ	15:00~16:00 SHIHO リラックスヨガ

14	15	16	17	18	19	20
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~10:40 SAMI ボディメイクヨガ	10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ	10:00~11:00 SAMI 身体を整えるヨガ	10:00~11:00 CHIGUSA アロマでリフレッシュヨガ		9:00~9:40 MIKA 体幹バランスヨガ
	11:00~11:50 SAMI ゆったりゆるゆるヨガ				10:30~11:30 MIKA 全身スッキリヨガ	10:00~10:50 MIKA リラックスヨガ
18:30~19:30 AKIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI のびやかヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤調整ヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA ゆったりフローヨガ
			19:00~20:00 YOSHIMI リフレッシュピラティス		15:00~16:00 DAIKI のんびり☆リラックスヨガ	15:00~16:00 SHIHO リラックスヨガ

21	22	23	24	25	26	27
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~10:40 SAMI ボディメイクヨガ	10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ	10:00~11:00 SAMI 身体を整えるヨガ	9:30~10:10 KENJI 初心者ピラティス		9:00~9:40 MIKA 体幹バランスヨガ
	11:00~11:50 SAMI ゆったりゆるゆるヨガ			10:30~11:30 KENJI コンディショニングヨガ	10:30~11:30 MIKA 全身スッキリヨガ	10:00~10:50 MIKA リラックスヨガ
18:30~19:30 AKIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI のびやかヨガ	13:30~14:10 AKIKO ピラトレ		18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤調整ヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA ゆったりフローヨガ
		14:30~15:30 AKIKO リラックスヨガ	19:00~20:00 YOSHIMI リフレッシュピラティス		15:00~16:00 DAIKI のんびり☆リラックスヨガ	15:00~16:00 CHIGUSA リラックスヨガ

28	29	30
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~10:40 SAMI ボディメイクヨガ	10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ
	11:00~11:50 SAMI ゆったりゆるゆるヨガ	
	18:30~19:30 HIROMI のびやかヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ
19:00~20:00 AKIKO ハタ&リストラティブ		

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、

他の会員様ご迷惑になりますのでご遠慮下さい。

◆アオ様のレッスンはピラティスorトレーニングレッスンです。

◆ピンク様のレッスンはコラーゲンランプを照射するレッスンをを行います。

◆青字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。

◆赤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。

◆※時間を変更しております。



▼お問い合わせはこちら