

studio03 藤崎★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
10:00～11:00 CHIGUSA👇 柔軟性を深めるレッスン	9:30～10:10 OMI シェイプアップ トレーニング	10:00～11:00 YU-KI👇 からだボカボカヨガ	9:30～10:20 MIMURA 11ウエストシェイプトレーニング	9:30～10:30 YU-KI👇 初心者ピラティス&ヨガ	10:00～11:00 DAI chan シャキッと目覚めのヨガ
	10:30～11:30 SEIKO👇 ディープリラクゼーションヨガ				
		14:00～15:00 SHIHO👇 リラックスヨガ		13:30～14:30 MIKA👇 リラックスヨガ	14:00～15:00 MIKA👇 ストレッチヨガ
19:00～20:00 SEIKO👇 ビューティーストレッチヨガ	19:30～20:30 SEIKO ムーン🌙サイクルヨガ		18:30～19:30 DAI chan 回復ヨガ		

7	8	9	10	11	12	13
10:00～10:40 YU-KI👇 姿勢改善 ピラティス	10:00～11:00 CHIGUSA👇 柔軟性を深めるレッスン	9:30～10:10 OMI シェイプアップ トレーニング	10:00～11:00 YU-KI👇 からだボカボカヨガ	9:30～10:20 MIMURA 11ウエストシェイプトレーニング	9:30～10:30 YU-KI👇 初心者ピラティス&ヨガ	10:00～11:00 DAI chan シャキッと目覚めのヨガ
11:00～12:00 YU-KI👇 アロマリラックス		10:30～11:30 SEIKO👇 ディープリラクゼーションヨガ				
			19:00～19:40 OUM 筋膜リリース&トレーニング		13:30～14:30 SEIKO👇 リラックスヨガ	14:00～15:00 MIKA👇 ストレッチヨガ
19:00～20:00 CHIGUSA👇 リラックスヨガ	19:00～20:00 SEIKO👇 ビューティーストレッチヨガ	19:30～20:30 SEIKO👇 ムーン🌙サイクルヨガ	20:00～21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30～19:30 DAI chan 回復ヨガ		

14	15	16	17	18	19	20
10:00～10:40 YU-KI👇 姿勢改善 ピラティス	10:00～11:00 CHIGUSA👇 柔軟性を深めるレッスン	9:30～10:10 OMI シェイプアップ トレーニング	10:00～11:00 YU-KI👇 からだボカボカヨガ	9:30～10:20 MIMURA 11ウエストシェイプトレーニング	9:30～10:30 YU-KI👇 初心者ピラティス&ヨガ	10:00～11:00 DAI chan シャキッと目覚めのヨガ
11:00～12:00 YU-KI👇 アロマリラックス	☆時間変更	10:30～11:30 SEIKO👇 ディープリラクゼーションヨガ				
	18:30～19:10 SEIKO👇 優しいピラティス				13:30～14:30 MIKA👇 リラックスヨガ	14:00～15:00 MIKA👇 ストレッチヨガ
19:00～20:00 CHIGUSA👇 リラックスヨガ	19:30～20:30 SEIKO👇 ビューティーストレッチヨガ	19:30～20:30 SEIKO👇 ムーン🌙サイクルヨガ	20:00～21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30～19:30 DAI chan 回復ヨガ		

21	22	23	24	25	26	27
10:00～10:40 YU-KI👇 姿勢改善 ピラティス	10:00～11:00 CHIGUSA👇 柔軟性を深めるレッスン	9:30～10:10 OMI シェイプアップ トレーニング	10:00～11:00 YU-KI👇 からだボカボカヨガ	9:30～10:20 MIMURA 11ウエストシェイプトレーニング	9:30～10:30 YU-KI👇 初心者ピラティス&ヨガ	10:00～11:00 DAI chan シャキッと目覚めのヨガ
11:00～12:00 YU-KI👇 アロマリラックス		10:30～11:30 SEIKO👇 ディープリラクゼーションヨガ				
					13:30～14:30 MIKA👇 リラックスヨガ	14:00～15:00 MIKA👇 ストレッチヨガ
19:00～20:00 CHIGUSA👇 リラックスヨガ	19:00～20:00 SEIKO👇 ビューティーストレッチヨガ	14:00～15:00 SEIKO👇 ムーン🌙サイクルヨガ	20:00～21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30～19:30 DAI chan 回復ヨガ		

28	29	30
10:00～10:40 YU-KI👇 姿勢改善 ピラティス	10:00～11:00 CHIGUSA👇 柔軟性を深めるレッスン	9:30～10:10 OMI シェイプアップ トレーニング
11:00～12:00 YU-KI👇 アロマリラックス	☆時間変更	10:30～11:30 SEIKO👇 ディープリラクゼーションヨガ
	18:30～19:10 SEIKO👇 優しいピラティス	
19:00～20:00 CHIGUSA👇 リラックスヨガ	19:30～20:30 SEIKO👇 ビューティーストレッチヨガ	19:30～20:30 SEIKO👇 ムーン🌙サイクルヨガ

- ◆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、他の会員様ご迷惑になりますのでご遠慮下さい。
- ◆アオ枠のレッスンはピラティスorトレーニングレッスンです。
- ◆ピンク枠のレッスンはカラーゲンランプを照射するレッスンを行います。
- ◆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行います。