

studio03姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表《1月》

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

1月30日	1月31日
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 骨盤調整ヨガ
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

- ◆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。



1
元旦

2	3	4	5	6	7	8
		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	10:30~11:30 MIKA 全身スッキリヨガ	9:00~9:40 MIKA 体幹バランスヨガ 10:00~10:50 MIKA リラックスヨガ
		18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ	19:00~20:00 YOSHIMI リフレッシュピラティス	18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤リセットヨガ 15:00~16:00 DAIKI のんびり☆リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA フロー&セルフケアヨガ 15:00~16:00 SHIHO リラックスヨガ

9	10	11	12	13	14	15
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 骨盤調整ヨガ	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	10:30~11:30 MIKA 全身スッキリヨガ	9:00~9:40 MIKA 体幹バランスヨガ 10:00~10:50 MIKA リラックスヨガ
14:00~15:00 AKIKO ハタ&リストラティブヨガ	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 YOSHIMI リフレッシュピラティス	18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤リセットヨガ 15:00~16:00 DAIKI のんびり☆リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA フロー&セルフケアヨガ 15:00~16:00 SHIHO リラックスヨガ

16	17	18	19	20	21	22
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 骨盤調整ヨガ	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	10:30~11:30 MIKA 全身スッキリヨガ	9:00~9:40 MIKA 体幹バランスヨガ 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	19:00~20:00 YOSHIMI リフレッシュピラティス	18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤リセットヨガ 15:00~16:00 DAIKI のんびり☆リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA フロー&セルフケアヨガ 15:00~16:00 SHIHO リラックスヨガ

23	24	25	26	27	28	29
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 骨盤調整ヨガ	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	10:30~11:30 MIKA 全身スッキリヨガ	9:00~9:40 MIKA 体幹バランスヨガ 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	19:00~20:00 YOSHIMI リフレッシュピラティス	18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤リセットヨガ 15:00~16:00 DAIKI のんびり☆リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA フロー&セルフケアヨガ 15:00~16:00 SHIHO リラックスヨガ