

# studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表【12月】

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。

1	2	3	4
10:00～11:00 YU-KI からだポカポカヨガ	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
		13:30～14:30 MIKA リラックスヨガ	14:00～15:00 MIKA ストレッチヨガ
20:00～21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30～19:30 DAI chan 回復ヨガ		

5	6	7	8	9	10	11
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 からだポカポカヨガ	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 SAMI リラックスヨガ				11:30～12:10 TAE ボクササイズ500カロリー消費
					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 CHIGUSA 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		

12	13	14	15	16	17	18
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 からだポカポカヨガ	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				
	18:30～19:10 SEIKO 優しいピラティス		19:00～19:40 OUM 筋膜リリース&トレーニング		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		

19	20	21	22	23	24	25
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 からだポカポカヨガ	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				
	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		

26	27	28	29	30	31
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	お休み	お休み	お休み
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			
	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			



