

studio03姪浜 ★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 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 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 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ | 13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤調整リセット | 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 |

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ | 10:00~11:00 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 | 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 | | 18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ | 13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤調整リセット | 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 |

| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ | 10:00~11:00 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 | 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 | | 18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ | 13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤調整リセット | 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 |

| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ | 10:00~11:00 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 | 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 | | 18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ | 13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤調整リセット | 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 |

| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----|----|----|
| 10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ | 10:00~11:00 SAMI ボディメイクヨガ | 10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ | お休み | | |
| | | | | | |
| 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 | | | |

