

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			

