

studio03 藤崎レッスンスケジュール表【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
10:00~10:40 YU-KI 美ボディピラティス	10:00~11:00 CHIGUSA 柔軟性を深めるレッスン
11:00~12:00 YU-KI アロマヨガ(ローズ・ネロリ・etc)	
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

- ◆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。
- ◆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いたします。

1
元旦

2	3	4	5	6	7	8
		9:30~10:10 OMI シェイプアップ トレーニング	10:00~11:00 YU-KI じわっと🐻リンパデトックスヨガ	9:30~10:20 MIMURA 脂肪燃焼トレーニング	9:30~10:30 YU-KI 代謝UP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		13:00~14:00 RICO 愛を育てる親子ヨガ		
			18:30~19:10 YUKI ヒップアップピラティス		13:30~14:30 MIKA リラックスヨガ	14:00~15:00 MIKA ストレッチヨガ
		19:30~20:30 SEIKO 体幹ピラティス	20:00~21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30~19:30 DAI chan 回復ヨガ		15:30~16:30 YUKI 初心者ピラティス

9	10	11	12	13	14	15
10:00~10:40 YU-KI 美ボディピラティス	10:00~11:00 CHIGUSA くびれ引き締めレッスン	9:30~10:10 OMI シェイプアップ トレーニング	10:00~11:00 YU-KI じわっと🐻リンパデトックスヨガ	9:30~10:20 MIMURA 脂肪燃焼トレーニング	9:30~10:30 YU-KI 代謝UP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 アロマヨガ(ローズ・ネロリ・etc)		10:30~11:30 SEIKO ディープリラクゼーションヨガ				11:30~12:10 TAE ボクササイズ500カロリー消費
	18:30~19:10 SEIKO 優しいピラティス		18:30~19:10 YUKI ヒップアップピラティス		13:30~14:30 MIKA リラックスヨガ	14:00~15:00 MIKA ストレッチヨガ
14:00~15:00 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 体幹ピラティス	20:00~21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30~19:30 DAI chan 回復ヨガ		15:30~16:30 YUKI 初心者ピラティス

16	17	18	19	20	21	22
10:00~10:40 YU-KI 美ボディピラティス	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 じわっと🐻リンパデトックスヨガ	9:30~10:20 MIMURA 脂肪燃焼トレーニング	9:30~10:30 YU-KI 代謝UP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 アロマヨガ(ローズ・ネロリ・etc)		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		18:30~19:10 YUKI ヒップアップピラティス		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 体幹ピラティス	20:00~21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30~19:30 DAI chan 回復ヨガ		15:30~16:30 YUKI 初心者ピラティス

23	24	25	26	27	28	29
10:00~10:40 YU-KI 美ボディピラティス	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 じわっと🐻リンパデトックスヨガ	9:30~10:20 MIMURA 脂肪燃焼トレーニング	9:30~10:30 YU-KI 代謝UP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 アロマヨガ(ローズ・ネロリ・etc)		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		18:30~19:10 YUKI ヒップアップピラティス		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 体幹ピラティス	20:00~21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30~19:30 DAI chan 回復ヨガ		15:30~16:30 YUKI 初心者ピラティス