

studio03 姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《3月》

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1	2	3	4	5
10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ	10:00~11:00 YU-KI 初心者ピラティス&ヨガ	10:00~11:00 CHIGUSA アロマでリフレッシュヨガ	9:00~10:00 TOMOKO 美ボディ エクササイズ	9:00~10:00 YU-KI 初心者 ピラティス
			10:30~11:30 DAICHAN 呼吸でゆるめるヨガ	10:30~11:30 KIMIKO 朝のフローヨガ
18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:00~19:00 HIROMI のびやかヨガ		
		19:30~20:30 AYUMI 優しいピラティス	14:00~15:00 CHIGUSA 骨盤リセットヨガ	14:00~15:00 SHIHO リラックスヨガ

6	7	8	9	10	11	12
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 YU-KI 初心者ピラティス&ヨガ	10:00~11:00 CHIGUSA アロマでリフレッシュヨガ	9:00~10:00 TOMOKO 美ボディ エクササイズ	9:00~10:00 YU-KI 初心者 ピラティス
					10:30~11:30 DAICHAN 呼吸でゆるめるヨガ	10:30~11:30 KIMIKO 朝のフローヨガ
18:00~19:00 KIMIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:00~19:00 HIROMI のびやかヨガ		
19:30~20:30 YU-KI ヒップアップ ピラティス				19:30~20:30 AYUMI 優しい ピラティス	14:00~15:00 CHIGUSA 骨盤リセットヨガ	14:00~15:00 SHIHO リラックスヨガ

13	14	15	16	17	18	19
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 YU-KI 初心者ピラティス&ヨガ	10:00~11:00 CHIGUSA アロマでリフレッシュヨガ	9:00~10:00 TOMOKO 美ボディ エクササイズ	9:00~10:00 YU-KI 初心者 ピラティス
					10:30~11:30 DAICHAN 呼吸でゆるめるヨガ	10:30~11:30 KIMIKO 朝のフローヨガ
18:00~19:00 AKIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:00~19:00 HIROMI のびやかヨガ		
19:30~20:30 YU-KI ヒップアップ ピラティス				19:30~20:30 AYUMI 優しい ピラティス	14:00~15:00 CHIGUSA 骨盤リセットヨガ	14:00~15:00 HIROMI リラックスヨガ

20	21	22	16	24	25	26
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 YU-KI 初心者ピラティス&ヨガ	10:00~11:00 CHIGUSA アロマでリフレッシュヨガ	9:00~10:00 TOMOKO 美ボディ エクササイズ	9:00~10:00 YU-KI 初心者 ピラティス
					10:30~11:30 DAICHAN 呼吸でゆるめるヨガ	10:30~11:30 KIMIKO 朝のフローヨガ
18:00~19:00 AKIKO ハタ&リストラティブ	13:30~14:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:00~19:00 HIROMI のびやかヨガ		14:00~15:00 SHIHO リラックスヨガ
19:30~20:30 YU-KI ヒップアップ ピラティス		20:00~21:00 YU-KI 後ろ姿キレイ ピラティス		19:30~20:30 AYUMI 優しい ピラティス	14:00~15:00 CHIGUSA 骨盤リセットヨガ	15:30~16:10 SEIYA 巻き肩改善レッスン

27	28	29	30	31
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 YU-KI 初心者ピラティス&ヨガ	10:00~11:00 CHIGUSA アロマでリフレッシュヨガ
18:00~19:00 AKIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:00~19:00 HIROMI のびやかヨガ
19:30~20:30 YU-KI ヒップアップ ピラティス		20:00~21:00 YU-KI 後ろ姿キレイ ピラティス		19:30~20:30 AYUMI 優しい ピラティス

- ◆レッスンは事前予約制です。
- ◆キャンセルの場合は、ご連絡ください
- ◆事情により担当者の代行や休講など、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、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