

studio03 姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《2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	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 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 骨盤リセットヨガ	
	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

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	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
18:00~19:00 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 骨盤リセットヨガ	
19:30~20:30 YUKI ヒップアップ ピラティス			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

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	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
18:00~19:00 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 骨盤リセットヨガ	
19:30~20:30 YUKI ヒップアップ ピラティス			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

20	21	22	23	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	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
18:00~19:00 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	14:00~15:00 AYUMI リフレッシュピラティス	18:30~19:30 HIROMI アクティブ&リラックスヨガ	13:00~14:00 CHIGUSA 骨盤リセットヨガ	13:00~13:40 TAE ボクササイズ (8名)
19:30~20:30 YUKI ヒップアップ 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

27	28
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 骨盤調整ヨガ
18:00~19:00 AKIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI のびやかヨガ
19:30~20:30 YUKI ヒップアップ 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に変更になることがあります。
- ◆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。

