

# studio03 藤崎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
9:30~10:10 OMI シェイプアップ トレーニング	10:00~11:00 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:20 MIMURA 脂肪燃焼トレーニング	9:30~10:30 YU-KI ヒップアップピラティス	10:00~11:00 DAI chan 身体と心が整うヨガ
10:30~11:30 SEIKO ディープリラクゼーションヨガ				
	18:30~19:10 YU-KI ハレルピラティス (8名)		15:00~16:00 AYUMI ベーシックヨガ	15:00~16:00 AYUMI 初心者ピラティス
19:30~20:30 SEIKO くびれピラティス	20:00~21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30~19:30 DAI chan 休息と癒しのヨガ		

6	7	8	9	10	11	12
10:00~10:40 YU-KI 初心者ピラティス	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 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:20 MIMURA 脂肪燃焼トレーニング	9:30~10:30 YU-KI ヒップアップピラティス	10:00~11:00 DAI chan 身体と心が整うヨガ
11:00~12:00 YU-KI アロマヨガ		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 YU-KI ハレルピラティス (8名)		15:00~16:00 AYUMI ベーシックヨガ	15:00~16:00 AYUMI 初心者ピラティス
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:30~20:30 SEIKO ピューティーストレッチヨガ	19:30~20:30 AYUMI くびれピラティス	20:00~21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30~19:30 DAI chan 休息と癒しのヨガ		

13	14	15	16	17	18	19
10:00~10:40 YU-KI 初心者ピラティス	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 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:20 MIMURA 脂肪燃焼トレーニング	9:30~10:30 YU-KI ヒップアップピラティス	10:00~11:00 DAI chan 身体と心が整うヨガ
11:00~12:00 YU-KI アロマヨガ		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 YU-KI ハレルピラティス (8名)		15:00~16:00 AYUMI ベーシックヨガ	15:00~16:00 AYUMI 初心者ピラティス
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:30~20:30 SEIKO ピューティーストレッチヨガ	19:30~20:30 SEIKO くびれピラティス	20:00~21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30~19:30 DAI chan 休息と癒しのヨガ		

20	21	22	23	24	25	26
10:00~10:40 YU-KI 初心者ピラティス	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 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:20 MIMURA 脂肪燃焼トレーニング	9:30~10:30 YU-KI ヒップアップピラティス	10:00~11:00 DAI chan 身体と心が整うヨガ
11:00~12:00 YU-KI アロマヨガ		10:30~11:30 SEIKO ディープリラクゼーションヨガ				
	14:00~15:00 SEIKO 優しいピラティス		18:30~19:10 YU-KI ハレルピラティス (8名)		15:00~16:00 AYUMI ベーシックヨガ	15:00~16:00 AYUMI 初心者ピラティス
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ		19:30~20:30 SEIKO くびれピラティス	20:00~21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30~19:30 DAI chan 休息と癒しのヨガ		

27	28	29	30	31
10:00~10:40 YU-KI 初心者ピラティス	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 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:20 MIMURA 脂肪燃焼トレーニング
11:00~12:00 YU-KI アロマヨガ		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 YU-KI ハレルピラティス (8名)	
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:30~20:30 SEIKO ピューティーストレッチヨガ	19:30~20:30 SEIKO くびれピラティス	20:00~21:00 SHIHO リラックスヨガ	18:30~19:30 DAI chan 休息と癒しのヨガ

- ◆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。