

studio03 藤崎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
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&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				
	18:30~19:10 YUKI ハレルピラティス (6名)		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 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 回復ヨガ		15:30~16:30 YUKI 初心者ピラティス

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&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		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 ハレルピラティス (6名)		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 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 回復ヨガ		15:30~16:30 YUKI 初心者ピラティス

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&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		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 ハレルピラティス (6名)		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 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 回復ヨガ		15:30~16:30 YUKI 初心者ピラティス

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&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		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 (8名)
	18:30~19:10 SEIKO 優しいピラティス		14:00~15:00 YU-KI ハレルピラティス (6名)		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 くびれピラティス		18:30~19:30 DAI chan 回復ヨガ		15:30~16:30 YUKI 初心者ピラティス

27	28
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
11:00~12:00 YU-KI アロマヨガ	
	18:30~19:10 SEIKO 優しいピラティス
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

- ◆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。
- ◆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を行います。