

studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《6月》

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

- ◆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、お時間をすぎでの、入室は他の会員様のご迷惑になりますので、ご遠慮ください

1	2	3	4
10:00~11:00 YU-KI ピラティス	10:00~11:00 CHIGUSA ストレッチピラティス	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 YU-KI ピラティス
		10:30~11:30 大ちゃん 呼吸でゆるめるヨガ	10:30~11:30 KIMIKO フローヨガ
	18:00~19:00 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
	19:30~20:30 AYU ピラティス	14:00~15:00 CHIGUSA ピラティス	14:00~15:00 SHIHO リラックスヨガ

5	6	7	8	9	10	11
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ	10:00~11:00 YU-KI ピラティス	10:00~11:00 CHIGUSA ストレッチピラティス	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 YU-KI ピラティス
					10:30~11:30 大ちゃん 呼吸でゆるめるヨガ	10:30~11:30 KIMIKO フローヨガ
18:00~19:00 AKIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝ヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:00~19:00 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
19:30~20:30 YU-KI ピラティス				19:30~20:30 AYU ピラティス	14:00~15:00 CHIGUSA ピラティス	14:00~15:00 SHIHO リラックスヨガ

12	13	14	15	16	17	18
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ	10:00~11:00 YU-KI ピラティス	10:00~11:00 CHIGUSA ストレッチピラティス	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 YU-KI ピラティス
					10:30~11:30 大ちゃん 呼吸でゆるめるヨガ	10:30~11:30 KIMIKO フローヨガ
18:00~19:00 AKIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝ヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:00~19:00 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
19:30~20:30 YU-KI ピラティス				19:30~20:30 AYU ピラティス	14:00~15:00 CHIGUSA ピラティス	14:00~15:00 SHIHO リラックスヨガ

19	20	21	22	23	24	25
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ	10:00~11:00 YU-KI ピラティス	10:00~11:00 CHIGUSA ストレッチピラティス	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 YU-KI ピラティス
					10:30~11:30 大ちゃん 呼吸でゆるめるヨガ	10:30~11:30 KIMIKO フローヨガ
18:00~19:00 AKIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝ヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:00~19:00 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
19:30~20:30 YU-KI ピラティス				19:30~20:30 AYU ピラティス	14:00~15:00 CHIGUSA ピラティス	14:00~15:00 SHIHO リラックスヨガ

26	27	28	29	30
10:00~11:00 AKIKO ベーシックヨガ	10:00~11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:30~11:30 AKIKO 朝のストレッチヨガ	10:00~11:00 YU-KI ピラティス	10:00~11:00 CHIGUSA ストレッチピラティス
18:00~19:00 AKIKO ハタ&リストラティブ	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝ヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ		18:00~19:00 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ
19:30~20:30 YU-KI ピラティス				19:30~20:30 AYU ピラティス

