

studio03 藤崎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

1	2	3	4
10:00~11:00 CHIGUSA 朝ヨガ	10:00~11:00 MEGUMI リラックスヨガ	9:30~10:30 YU-KI ピラティス	10:00~11:00 大ちゃん 女性の為の身体・心が整うヨガ
	13:00~13:40 YU-KI		
18:30~19:10 YU-KI ハレルピラティス (8名)	ハレルピラティス (8名)	15:00~16:00 AYU ベーシックヨガ	15:00~16:00 YU-KI 初心者ピラティス
	18:30~19:30 大ちゃん 休息と癒しのヨガ		

5	6	7	8	9	10	11
10:00~10:40 YU-KI 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	10:00~11:00 MEGUMI リラックスヨガ	9:30~10:30 YU-KI ピラティス	10:00~11:00 大ちゃん 女性の為の身体・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		13:00~13:40 YU-KI		
	18:30~19:10 SEIKO ピラティス		18:30~19:10 YU-KI ハレルピラティス (8名)	ハレルピラティス (8名)	15:00~16:00 AYU ベーシックヨガ	15:00~16:00 AYU 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 ビューティーストレッチヨガ	19:30~20:30 SHIHO リラックスヨガ		18:30~19:30 大ちゃん 休息と癒しのヨガ		

12	13	14	15	16	17	18
10:00~10:40 YU-KI 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	10:00~11:00 MEGUMI リラックスヨガ	9:30~10:30 YU-KI ピラティス	10:00~11:00 大ちゃん 女性の為の身体・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		13:00~13:40 YU-KI		
	18:30~19:10 SEIKO ピラティス		18:30~19:10 YU-KI ハレルピラティス (8名)	ハレルピラティス (8名)	15:00~16:00 AYU ベーシックヨガ	15:00~16:00 AYU 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 ビューティーストレッチヨガ	19:30~20:30 SHIHO リラックスヨガ		18:30~19:30 大ちゃん 休息と癒しのヨガ		

19	20	21	22	23	24	25
10:00~10:40 YU-KI 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	10:00~11:00 MEGUMI リラックスヨガ	9:30~10:30 YU-KI ピラティス	10:00~11:00 大ちゃん 女性の為の身体・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		13:00~13:40 YU-KI		
	18:30~19:10 SEIKO ピラティス		18:30~19:10 YU-KI ハレルピラティス (8名)	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 AYU 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 ビューティーストレッチヨガ	19:30~20:30 SHIHO リラックスヨガ		18:30~19:30 大ちゃん 休息と癒しのヨガ		

26	27	28	29	30
10:00~10:40 YU-KI 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	10:00~11:00 MEGUMI リラックスヨガ
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		13:00~13:40 YU-KI
	18:30~19:10 SEIKO ピラティス		18:30~19:10 YU-KI ハレルピラティス (8名)	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 ビューティーストレッチヨガ	19:30~20:30 SHIHO リラックスヨガ		18:30~19:30 大ちゃん 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。
- ◆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行います。