

# studio03 姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《9月》

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

【レッスンは完全WEB予約制です】

- ◆キャンセルの場合はWEBにて1時間前をお願いします
- ◆ご予約は毎月末日開始です  
(LINE等で受け付けはしませんので、ご了承ください)
- ◆姪浜・藤崎の予約システムは、別々になります。
- ◆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禁止です
- ◆お時間をすぎでの、入室は他の方のご迷惑となります

1	2	3
10:00~11:00 MAHIRO ボディメンテナンスヨガ	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
18:30~19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
	14:00~15:00 MAYUMI ピラティス	14:00~15:00 Tae パワーヨガ

4	5	6	7	8	9	10
10:00~11:00 MAYUMI ピラティス	10:00~11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:00~11:00 Tae ピラティスヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 代謝アップヨガ	10:00~11:00 MAHIRO ボディメンテナンスヨガ		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 Tae ダイナミックヨガ	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝ヨガ			18:30~19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
19:30~20:30 MARIA ピラティス		19:30~20:30 MARIA ピラティス			14:00~15:00 MAYUMI ピラティス	14:00~15:00 Tae パワーヨガ

11	12	13	14	15	16	17
10:00~11:00 YUI リラックスヨガ	10:00~11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:00~11:00 Tae ピラティスヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 代謝アップヨガ	10:00~11:00 MAHIRO ボディメンテナンスヨガ	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 Tae ダイナミックヨガ	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝ヨガ			18:30~19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
19:30~20:30 MARIA ピラティス		19:30~20:30 MARIA ピラティス			14:00~15:00 MAYUMI ピラティス	14:00~15:00 Tae パワーヨガ

18	19	20	21	22	23	24
10:00~11:00 MAYUMI ピラティス	10:00~11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:00~11:00 Tae ピラティスヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 代謝アップヨガ	10:00~11:00 MAHIRO ボディメンテナンスヨガ	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	14:00~15:00 Tae
13:30~14:30 Tae ダイナミックヨガ	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝ヨガ			18:30~19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
					14:00~15:00 MAYUMI ピラティス	14:00~15:00 Tae パワーヨガ

25	26	27	28	22	23
10:00~11:00 MAYUMI ピラティス	10:00~11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:00~11:00 Tae ピラティスヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 代謝アップヨガ	10:00~11:00 MAHIRO ボディメンテナンスヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ
					10:30~11:30 大ちゃん 呼吸でゆるめるヨガ
18:00~19:00 Tae ダイナミックヨガ	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝ヨガ			18:30~19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ	
19:30~20:30 MARIA ピラティス		19:30~20:30 MARIA ピラティス			14:00~15:00 MAYUMI ピラティス

