

studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《11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
10:00～11:00 Tae マットピラティスヨガ	10:00～11:00 YUI 伸び伸び呼吸ヨガ	10:00～11:00 HIROMI リリース&リラクソヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 YU-KI マットピラティス
			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
		13:30～14:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
19:30～20:30 MARIA マットピラティス			14:00～15:00 MAYUMI マットピラティス	14:00～15:00 Tae パワーヨガ

6	7	8	9	10	11	12
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:00～11:00 Tae マットピラティスヨガ	10:00～11:00 YUI 伸び伸び呼吸ヨガ	10:00～11:00 MAHIRO モーニングフローヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 YU-KI マットピラティス
					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 マットピラティス		19:30～20:30 MARIA マットピラティス			14:00～15:00 MAYUMI マットピラティス	14:00～15:00 Tae パワーヨガ

13	14	15	16	17	18	19
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:00～11:00 Tae マットピラティスヨガ	10:00～11:00 YUI 伸び伸び呼吸ヨガ	10:00～11:00 YUI モーニングフローヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 YU-KI マットピラティス
					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		studio03 BOUTIQUE	18:30～19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
19:30～20:30 MARIA マットピラティス		19:30～20:30 MARIA マットピラティス			14:00～15:00 MAYUMI マットピラティス	14:00～15:00 Tae パワーヨガ

20	21	22	23	24	25	26
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:00～11:00 YUI 伸び伸び呼吸ヨガ		9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 YU-KI マットピラティス
					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		14:00～15:00 KIMIKO サンクスギビングヨガ	18:30～19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		
19:30～20:30 MARIA マットピラティス		19:30～20:30 MARIA マットピラティス			14:00～15:00 MAYUMI マットピラティス	14:00～15:00 Tae パワーヨガ

27	28	29	30
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 MAHIRO メディテーションフローヨガ	10:00～11:00 Tae マットピラティスヨガ	10:00～11:00 YUI 伸び伸び呼吸ヨガ
18:00～19:00 Tae ダイナミックヨガ	18:30～19:30 HIROMI 太陽礼拝ヨガ		
19:30～20:30 MARIA マットピラティス		19:30～20:30 MARIA マットピラティス	

【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
- ◆お時間をすぎても、入室は他の方のご迷惑となります