

# studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆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
10:00～11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00～11:00 RYOKO 猫背・巻き肩改善ヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	
			10:00～11:00 KIMIKO フローヨガ
	18:30～19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ	13:30～14:30 MAYUMI マットピラティス	13:30～14:30 Tae パワーヨガ

5	6	7	8	9	10	11
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 YUI 代謝アップヨガ	10:00～11:00 YUI 代謝アップヨガ	10:00～11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00～11:00 RYOKO 猫背・巻き肩改善ヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	
						10:00～11:00 KIMIKO フローヨガ
	18:30～19:30 SATSUKI 呼吸と身体を緩めるヨガ		18:30～19:20 RYO 全身スッキリレ		13:30～14:30 MAYUMI マットピラティス	13:30～14:30 Tae パワーヨガ
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				

12	13	14	15	16	17	18
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 YUI 代謝アップヨガ	10:00～11:00 RYOKO 骨格リセットヨガ	10:00～11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00～11:00 RYOKO 猫背・巻き肩改善ヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 ETSUKO マットピラティス
						11:00～12:00 KIMIKO フローヨガ
14:00～15:00 TAE パワーヨガ	18:30～19:30 SATSUKI 呼吸と身体を緩めるヨガ		18:30～19:20 RYO 全身スッキリレ	18:30～19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ	13:30～14:30 MAYUMI マットピラティス	13:30～14:30 Tae パワーヨガ
		19:30～20:30 MARIA マットピラティス				

19	20	21	22	23	24	25
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 YUI 代謝アップヨガ	10:00～11:00 RYOKO 骨格リセットヨガ	10:00～11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00～11:00 RYOKO 猫背・巻き肩改善ヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 ETSUKO マットピラティス
						11:00～12:00 KIMIKO フローヨガ
	18:30～19:30 ETSUKO マットピラティス		18:30～19:20 RYO 全身スッキリレ	13:30～14:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ	13:30～14:30 SATSUKI 呼吸と身体を緩めるヨガ	13:30～14:30 Tae パワーヨガ
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				

26	27	28	29
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 YUI 代謝アップヨガ	10:00～11:00 RYOKO 骨格リセットヨガ	10:00～11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ
	18:30～19:30 ETSUKO マットピラティス		18:30～19:20 RYO 全身スッキリレ
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