

studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《4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	6	7
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	9:00~10:00 EMIKA リフレッシュヨガ
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ	18:30~19:30 SATSUKI 胸を開くヨガ	18:30~19:30 KAORI ゆったりヨガ	18:30~19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ	15:00~16:00 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						
8	9	10	11	12	13	14
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 EMIKA リフレッシュヨガ
					10:30~11:30 SATSUKI 1呼吸1ポーズのヨガ	10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ	18:30~19:30 SATSUKI 胸を開くヨガ	18:30~19:30 HIROMI 代謝アップヨガ	18:30~19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		13:30~14:30 Tae パワーヨガ
19:30~20:30 MARIA マットピラティス					15:00~16:00 MAYUMI マットピラティス	
15	16	17	18	19	20	21
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 EMIKA リフレッシュヨガ
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ	18:30~19:30 SATSUKI 胸を開くヨガ	18:30~19:30 KAORI ゆったりヨガ	18:30~19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ	15:00~16:00 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						
22	23	24	25	26	27	28
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 EMIKA リフレッシュヨガ
					10:30~11:30 SATSUKI 1呼吸1ポーズのヨガ	10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ	18:30~19:30 SATSUKI 胸を開くヨガ	18:30~19:30 KAORI ゆったりヨガ	18:30~19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		13:30~14:30 Tae パワーヨガ
19:30~20:30 MARIA マットピラティス					15:00~16:00 MAYUMI マットピラティス	
29	30					
9:00~10:00 YU-KI マットピラティス	10:00~11:00 YUI 代謝アップヨガ					
10:30~11:30 YU-KI 柔軟性を上げ体を高めるヨガ						
	18:30~19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ					
14:00~15:00 KIMIKO リラックスヨガ						

【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
- ◆お時間をすぎたの、入室は他の方のご迷惑となります