

# studio03 藤崎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

<b>1</b>
9:30~10:30 MARI リフレッシュヨガ
14:30~15:30 AYU マットピラティス

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
9:30~10:30 柔軟性を高め整えるヨガ		10:00~11:00 MEGUMI リフレッシュヨガ	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 マットピラティス	9:30~10:30 MARI リフレッシュヨガ
			11:30~12:30 CHIGUSA ハレルピラティス		11:00~12:00 KUMIKO モーニングヨガ	
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA 美腹筋ヨガ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA 骨盤筋整ヨガ	18:30~19:15 YU-KI ハレルピラティス (45分)		14:30~15:30 AYU マットピラティス

<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
9:30~10:30 柔軟性を高め整えるヨガ		10:00~11:00 MEGUMI リフレッシュヨガ	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 ハレルピラティス	9:30~10:30 MARI リフレッシュヨガ
			11:30~12:30 CHIGUSA ハレルピラティス		11:00~12:00 KUMIKO モーニングヨガ	
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 MEGUMI リラックスヨガ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA 骨盤筋整ヨガ	18:30~19:15 YU-KI ハレルピラティス (45分)		14:30~15:30 AYU ピラティス

<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
9:30~10:30 柔軟性を高め整えるヨガ		10:00~11:00 MEGUMI リフレッシュヨガ	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 ハレルピラティス	9:30~10:30 KYOKO フローヨガ
13:30~14:30 CHIGUSA リラックスヨガ			11:30~12:30 CHIGUSA ハレルピラティス		11:00~12:00 KUMIKO モーニングヨガ	
	19:00~20:00 EMIKA 美腹筋ヨガ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA 骨盤筋整ヨガ	18:30~19:15 YU-KI ハレルピラティス (45分)		14:30~15:30 AYU マットピラティス

<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
9:30~10:30 柔軟性を高め整えるヨガ		10:00~11:00 MEGUMI リフレッシュヨガ	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 ハレルピラティス	9:30~10:30 MARI リフレッシュヨガ
13:30~14:30 CHIGUSA リラックスヨガ			11:30~12:30 CHIGUSA ハレルピラティス		11:00~12:00 MARI モーニングヨガ	
	19:00~20:00 EMIKA 美腹筋ヨガ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA 骨盤筋整ヨガ	18:30~19:15 YU-KI ハレルピラティス (45分)		14:30~15:30 AYU マットピラティス

<b>30</b>
9:30~10:30 柔軟性を高め整えるヨガ
19:00~20:00 CHIGUSA 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
- ◆月末AM8:00開始です
- ◆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禁止です
- ◆お時間をすぎでの入室や途中退室は、他の方のご迷惑となります