# studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《9月》

**【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時間前にお願いします**

**◆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

◆お時間をすぎての、入室は他の方のご迷惑となります

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | | | | | | 1 |
| 10:00～11:00 KYOKO<br>ストレッチヨガ | | | | | | 9:00～10:00 EMIKA<br>心と体のデトックスヨガ |
| | | | | | | 10:30～11:30 KIMIKO<br>スタイルアップヨガ |
| | | | | | | |
| 19:30～20:30 MARIA<br>マットピラティス | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10:00～11:00 KYOKO<br>ストレッチヨガ | 10:00～11:00 ONIZUKA<br>呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ | 10:00～11:00 RYOKO<br>骨格リセットヨガ | 10:00～11:00 YU-KI<br>柔軟性をあげ体を整えるヨガ | 10:00～11:00 KYOKO<br>フローヨガ | 9:00～10:00 KUMIKO<br>モーニングヨガ | 9:00～10:00 EMIKA<br>心と体のデトックスヨガ |
| | | | | | | 10:30～11:30 KIMIKO<br>スタイルアップヨガ |
| | 19:30～20:30 KAZUE<br>フローヨガ | 18:30～19:30 SATSUKI<br>呼吸で可動域を広げるヨガ | | 18:30～19:30 EMIKA<br>美脚＆美尻ヨガ | | |
| 19:30～20:30 MARIA<br>マットピラティス | | | | | 16:00～17:00 ONIZUKA<br>しっかり動くチャレンジヨガ | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 10:00～11:00 KYOKO<br>ストレッチヨガ | 10:00～11:00 ONIZUKA<br>呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ | 10:00～11:00 RYOKO<br>骨格リセットヨガ | 10:00～11:00 YU-KI<br>柔軟性をあげ体を整えるヨガ | 10:00～11:00 KYOKO<br>フローヨガ | 9:00～10:00 TOMOKO<br>ボディメイクヨガ | 9:00～10:00 YU-KI<br>柔軟性を上げ体を整えるヨガ |
| | | | | | | 10:30～11:30 KIMIKO<br>スタイルアップヨガ |
| | 19:30～20:30 KAZUE<br>フローヨガ | 18:30～19:30 SATSUKI<br>呼吸で可動域を広げるヨガ | 18:30～19:30 YUKIKO<br>マットピラティス | 18:30～19:30 EMIKA<br>美脚＆美尻ヨガ | | |
| 19:30～20:30 MARIA<br>マットピラティス | | | | | 16:00～17:00 ONIZUKA<br>しっかり動くチャレンジヨガ | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 10:00～11:00 KYOKO<br>ストレッチヨガ | 10:00～11:00 ONIZUKA<br>呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ | 10:00～11:00 RYOKO<br>骨格リセットヨガ | 10:00～11:00 YU-KI<br>柔軟性をあげ体を整えるヨガ | 10:00～11:00 KYOKO<br>フローヨガ | 9:00～10:00 TOMOKO<br>ボディメイクヨガ | 9:00～10:00 EMIKA<br>心と体のデトックスヨガ |
| 11:30～12:30 YU-KI<br>柔軟性を上げ体を整えるヨガ | | | | | | 10:30～11:30 KIMIKO<br>スタイルアップヨガ |
| | 19:30～20:30 KAZUE<br>フローヨガ | 18:30～19:30 SATSUKI<br>呼吸で可動域を広げるヨガ | 18:30～19:30 YUKIKO<br>マットピラティス | 18:30～19:30 EMIKA<br>美脚＆美尻ヨガ | | |
| | | | | | 16:00～17:00 ONIZUKA<br>しっかり動くチャレンジヨガ | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 10:00～11:00 KYOKO<br>ストレッチヨガ | 10:00～11:00 ONIZUKA<br>呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ | 10:00～11:00 RYOKO<br>骨格リセットヨガ | 10:00～11:00 YU-KI<br>柔軟性をあげ体を整えるヨガ | 10:00～11:00 KYOKO<br>ダンス＆フローヨガ | 9:00～10:00 TOMOKO<br>ボディメイクヨガ | 9:00～10:00 EMIKA<br>心と体のデトックスヨガ |
| 11:30～12:30 YU-KI<br>柔軟性を上げ体を整えるヨガ | | | | | | 10:30～11:30 KIMIKO<br>スタイルアップヨガ |
| | 19:30～20:30 KAZUE<br>フローヨガ | 18:30～19:30 SATSUKI<br>呼吸で可動域を広げるヨガ | 18:30～19:30 YUKIKO<br>マットピラティス | 18:30～19:30 EMIKA<br>美脚＆美尻ヨガ | | |
| | | | | | 16:00～17:00 ONIZUKA<br>しっかり動くチャレンジヨガ | |