

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

【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
- ◆お時間をすぎでの、入室は他の方のご迷惑となります

1	2	3
10:00~11:00 KYOKO ダンス&フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	
		10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
18:30~19:30 EMIKA ハタヨガ		
	16:00~17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	

4	5	6	7	8	9	10
10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00~11:00 ONIZUKA 呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ	10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 血のめぐりを整えるヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 KYOKO ストレッチヨガ
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
		18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:30~19:30 AKIKO リラックスヨガ	18:30~19:30 EMIKA ハタヨガ		
					16:00~17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	
11	12	13	14	15	16	17
10:00~11:00 AKIKO リラックスヨガ	10:00~11:00 ONIZUKA 呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ	10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	10:00~11:00 ERI 自律神経調整ヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 EMIKA モーニングヨガ
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
		18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:30~19:30 YUKIKO マットピラティス	18:30~19:30 EMIKA ハタヨガ		
19:30~20:30 MARIA マットピラティス					16:00~17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	
18	19	20	21	22	23	24
10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00~11:00 ONIZUKA 呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ	10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	10:00~11:00 KIMIKO 血のめぐりを整えるヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 EMIKA モーニングヨガ
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
		18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:00~19:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	18:30~19:30 EMIKA ハタヨガ	14:00~15:00 KIMIKO リラックスヨガ	
19:30~20:30 MARIA マットピラティス						
25	26	27	28	29	30	
10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00~11:00 ONIZUKA 呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ	10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	10:00~11:00 ERI 自律神経調整ヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	
		18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:30~19:30 YUKIKO マットピラティス	18:30~19:30 EMIKA ハタヨガ		
					16:00~17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	