

# studio03 藤崎レッスンスケジュール表【10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
	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	9:00～10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00～10:00 MARI リラックスヨガ
				10:30～11:30 YU-KI パレルピラティス	11:00～12:00 YU-KI パレルピラティス
19:00～20:00 EMIKA 呼吸で深めるヨガ	19:00～20:00 MARI リラックスヨガ	19:00～20:00 EMIKA 体の底から捻じるヨガ	18:30～19:15 YU-KI パレルピラティス (45分)		

7	8	9	10	11	12	13
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	9:00～10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00～10:00 MARI リラックスヨガ
					10:30～11:30 YU-KI パレルピラティス	11:00～12:00 YU-KI パレルピラティス
19:00～20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00～20:00 EMIKA 呼吸で深めるヨガ	19:00～20:00 MARI リラックスヨガ	19:00～20:00 EMIKA 体の底から捻じるヨガ	18:30～19:15 YU-KI パレルピラティス (45分)		

14	15	16	17	18	19	20
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	9:00～10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00～10:00 MARI リラックスヨガ
13:30～14:30 CHIGUSA リラックスヨガ					10:30～11:15 YU-KI マシンプラティス体験会	11:00～11:45 YU-KI マシンプラティス体験会
	19:00～20:00 EMIKA 呼吸で深めるヨガ		19:00～20:00 EMIKA 体の底から捻じるヨガ	18:30～19:15 YU-KI パレルピラティス (45分)		

21	22	23	24	25	26	27
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	9:00～10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00～10:00 YU-KI リラックスヨガ
					10:30～11:15 YU-KI マシンプラティス体験会	10:30～11:30 YU-KI マシンプラティス体験会
19:00～20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00～20:00 EMIKA 呼吸で深めるヨガ	19:00～20:00 MARI リラックスヨガ	19:00～20:00 EMIKA 体の底から捻じるヨガ	18:30～19:15 YU-KI パレルピラティス (45分)		

28	29	30	31
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
19:00～20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00～20:00 EMIKA イベント ヨガニドラ	19:00～20:00 MARI リラックスヨガ	19:00～20:00 EMIKA 体の底から捻じるヨガ

## 【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

