

# studio03 藤崎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

1	2	3
9:30~10:30 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
10:45~11:30 MEGUMI マシンピラティス	10:30~11:15 YU-KI マシンピラティス	

4	5	6	7	8	9	10
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	7:30~8:15 YU-KI ゆるヨガ部	9:30~10:15 MOTOKO マシンピラティス	9:30~10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:30 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 MEGUMI リフレッシュヨガ		10:45~11:30 MEGUMI マシンピラティス	10:30~11:15 YU-KI マシンピラティス	10:30~11:15 MOTOKO マシンピラティス
13:30~14:30 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA 胸を開くヨガ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	18:30~19:30 EMIKA リストラティブヨガ			
	20:15~21:00 EMIKA マシンピラティス		19:45~20:30 EMIKA マシンピラティス			

11	12	13	14	15	16	17
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	7:30~8:15 YU-KI ゆるヨガ部	9:30~10:15 MOTOKO マシンピラティス	9:30~10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:30 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
10:45~11:30 YU-KI マシンピラティス		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ		10:45~11:30 MEGUMI マシンピラティス	10:30~11:15 YU-KI マシンピラティス	10:30~11:15 MOTOKO マシンピラティス
	19:00~20:00 EMIKA 胸を開くヨガ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	18:30~19:30 EMIKA リストラティブヨガ			
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	20:15~21:00 EMIKA マシンピラティス		19:45~20:30 EMIKA マシンピラティス			

18	19	20	21	22	23	24
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	7:30~8:15 YU-KI ゆるヨガ部	9:30~10:15 MOTOKO マシンピラティス	9:30~10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:30 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
10:45~11:30 YU-KI マシンピラティス		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ		10:45~11:30 MEGUMI マシンピラティス	10:30~11:15 YU-KI マシンピラティス	10:30~11:15 MOTOKO マシンピラティス
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA 胸を開くヨガ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	18:30~19:30 EMIKA リストラティブヨガ			
	20:15~21:00 EMIKA マシンピラティス		19:45~20:30 EMIKA マシンピラティス			

25	26	27	28	29	30
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	7:30~8:15 YU-KI ゆるヨガ部	9:30~10:15 MOTOKO マシンピラティス	9:30~10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:30 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
10:45~11:30 YU-KI マシンピラティス		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ		10:45~11:30 MEGUMI マシンピラティス	10:30~11:15 YU-KI マシンピラティス
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA ヨガニドラ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	18:30~19:30 EMIKA リストラティブヨガ		
	20:15~21:00 EMIKA マシンピラティス		19:45~20:30 EMIKA マシンピラティス		

