

studio03 藤崎レッスンスケジュール表【1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
			9:00~10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00~10:00 MARI リフレッシュヨガ

6	7	8	9	10	11	12
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ	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 リフレッシュヨガ
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			

13	14	15	16	17	18	19
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ	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 リフレッシュヨガ
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	21	22	23	24	25	26
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ	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
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA 胸を開くヨガ		18:30~19:30 EMIKA リストラティブヨガ			

27	28	29	30	31		
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ			9:30~10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:30 MEGUMI リラックスヨガ		
		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ				
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			

