

studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆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 TOMOKO ボディメイクヨガ	
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
						13:30~14:30 MARINA 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	
6	7	8	9	10	11	12
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	
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 YUKA 体と心を整えるバランスヨガ	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 MARINA ストレッチヨガ		13:30~14:30 MARINA マットピラティス
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	
13	14	15	16	17	18	19
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 KYOKO ストレッチヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
14:00~15:00 KIMIKO ヨガ&ピラティス	18:30~19:30 YUKA 体と心を整えるバランスヨガ	18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:00~19:00 TOMOKO アロマヨガ	18:30~19:30 MARINA ストレッチヨガ		13:30~14:30 MARINA 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	
20	21	22	23	24	25	26
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	
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 YUKA 体と心を整えるバランスヨガ	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 MARINA ストレッチヨガ		13:30~14:30 MARINA マットピラティス
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	
27	28	29	30	31		
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 ダンス&フローヨガ		
	18:30~19:30 YUKA 体と心を整えるバランスヨガ	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 MARINA ストレッチヨガ		
19:30~20:30 MARIA マットピラティス						