

# studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《2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等で受付けはしませんので、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
- ◆お時間を過ぎての、入室は他の方のご迷惑となります

1	2
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	

3	4	5	6	7	8	9
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
	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	
10	11	12	13	14	15	16
10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00~11:00 KIMIKO ヨガ&ピラティス	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
	14:00~15:00 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	
17	18	19	20	21	22	23
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	11:30~12:30 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
	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
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	
24	25	26	27	28		
10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	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		
14:00~15:00 KYOKO ストレッチヨガ	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		