

# studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《4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 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	9:00~10:00 AYA 朝ヨガ 太陽礼拝
						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シングヨガ	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 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		
					16:00~17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	
7	8	9	10	11	12	13
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	9:00~10:00 AYA 朝ヨガ 太陽礼拝
						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シングヨガ	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 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		
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	
14	15	16	17	18	19	20
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 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 ERI 自律神経調整ヨガ
						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シングヨガ	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 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		
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	
21	22	23	24	25	26	27
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 AYA 朝ヨガ 太陽礼拝	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 KIMIKO 朝ヨガ 太陽礼拝
						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シングヨガ	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 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		
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	
28	29	30	<p><b>【レッスンは完全WEB予約制です】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆キャンセルの場合はWEBにて1時間前をお願いします</li> <li>◆ご予約は毎月末日開始です (LINE等で受け付けはしませんので、ご了承ください)</li> <li>◆姪浜・藤崎の予約システムは、別々になります。</li> <li>◆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</li> <li>◆スタジオへの携帯電話の持ち込みは禁止です</li> <li>◆お時間をすぎたの、入室は他の方のご迷惑となります</li> </ul>			
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				
	14:00~15:00 YUKA 体と心を整えるバランシングヨガ	18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ				
19:30~20:30 MARIA マットピラティス						