studio03姪浜★岩盤レッスン☆スケジュール表《8月》

Studious 注決 大石盛レッヘン ス イ / ンユール衣 (〇月 // 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜

【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時間前にお願いします
- ◆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
- ◆お時間をすぎての、入室は他の方のご迷惑となります

金曜日	工曜日	日曜日	
1	2	3	
10:00~11:00 KYOKO	9:00~10:00 TOMOKO	9:00~10:00 AIRIN	
フローヨガ	ボディメイクヨガ	リラックスヨガ	
		10:30~11:30 KIMIKO	
		スタイルアップヨガ	
19:00~20:00 RIE			
リズムフロ―ヨガ			
	16:00~17:00 ONIZUKA		
	しっかり動くチャレンジヨガ		

				しっかり動くチャレンジヨガ		
4	5	6	7	8	9	10
10:00~11:00 KYOKO	10:00~11:00 KIMIKO	10:00~11:00 ERI	10:00~11:00 KIMIKO	10:00~11:00 KYOKO	9:00~10:00 TOMOKO	9:00~10:00 AIRIN
ストレッチヨガ 疲労リセットヨガ	ムーンサイクルヨガ	デトックスヨガ	フローヨガ	ボディメイクヨガ	リラックスヨガ	
					10:30~11:30 KIMIKO	
					スタイルアップヨガ	
	18:30~19:30 SATSUKI		18:30~19:30 YUKIKO	19:00~20:00 RIE		
	呼吸で可動域を広げるヨガ		マットピラティス	心地よく動くデトックスフローヨ	ガ	
19:30~20:30 MARIA					16:00~17:00 ONIZUKA	
マットピラティス					しっかり動くチャレンジヨガ	
11	12	13	14	15	16	17
10:00~11:00 KYOKO	10:00~11:00 KIMIKO				9:00~10:00 TOMOKO	9:00~10:00 AIRIN
ストレッチヨガ 疲労リセットヨガ	疲労リセットヨガ				ボディメイクヨガ	リラックスヨガ
					10:30~11:30 KIMIKO	
					スタイルアップヨガ	
14:00~15:00 KIMIKO	18:30~19:30 SATSUKI					
太陽礼拝ヨガ	呼吸で可動域を広げるヨガ					
				16:00~17:00 ONIZUKA		
					しっかり動くチャレンジヨガ	
18	19	20	21	22	23	24
10:00~11:00 KYOKO	10:00~11:00 KIMIKO	10:00~11:00 ERI	10:00~11:00 KYOKO	10:00~11:00 KYOKO	9:00~10:00 TOMOKO	9:00~10:00 AIRIN
ストレッチヨガ 疲労リセットヨガ	疲労リセットヨガ	ムーンサイクルヨガ	ストレッチヨガ	フローヨガ	ボディメイクヨガ	リラックスヨガ
						10:30~11:30 KIMIKO
						スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 SATSUKI		18:30~19:30 YUKIKO	19:00~20:00 RIE		
呼吸で	呼吸で可動域を広げるヨガ		マットピラティス	心地よく動くデトックスフローヨ	ガ	
19:30~20:30 MARIA					16:00~17:00 ONIZUKA	
マットピラティス					しっかり動くチャレンジヨガ	
25	26	27	28	29	30	31
10:00~11:00 KYOKO	10:00~11:00 KIMIKO	10:00~11:00 ERI	10:00~11:00 ERI	10:00~11:00 KYOKO	9:00~10:00 TOMOKO	9:00~10:00 AIRIN
ストレッチヨガ 疲ら	疲労リセットヨガ	ムーンサイクルヨガ	自律神経調整ヨガ	フローヨガ	ボディメイクヨガ	リラックスヨガ
						10:30~11:30 KIMIKO
						スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 SATSUKI		18:30~19:30 YUKIKO	19:00~20:00 RIE		
呼吸で可動		1				
	呼吸で可動域を広げるヨガ		マットピラティス	リズムフローヨガ		
19:00~20:00 ERI	呼吸で可動域を広げるヨガ		マットピラティス	リズムフローヨガ	16:00~17:00 ONIZUKA	
	18:30∼19:30 SATSUKI		18:30~19:30 YUKIKO	19:00~20:00 RIE		スタイルアップヨガ