

studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《9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	7
10:00～11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00～11:00 KIMIKO 疲労リセットヨガ	10:00～11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	11:00～12:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00～11:00 KYOKO フローヨガ	10:00～11:00 KIMIKO パワーヨガ	9:00～10:00 AIRIN 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 呼吸で可動域を広げるヨガ		19:00～20:00 RIE 心地よく動くデトックスフローヨガ	19:00～20:00 RIE リズムフローヨガ		
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	
8	9	10	11	12	13	14
10:00～11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00～11:00 KIMIKO 疲労リセットヨガ	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 AIRIN 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 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	19:00～20:00 RIE 心地よく動くデトックスフローヨガ		
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	
15	16	17	18	19	20	21
10:00～11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00～11:00 KIMIKO 疲労リセットヨガ	10:00～11:00 ERI ムーンサイクルヨガ		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 AIRIN リラックスヨガ
						10:30～11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
13:30～14:30 KIMIKO リフレッシュヨガ	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	19:00～20:00 RIE リズムフローヨガ		
					16:00～17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	
22	23	24	25	26	27	28
10:00～11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00～11:00 KIMIKO 疲労リセットヨガ	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 AIRIN 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 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	19:00～20:00 RIE 心地よく動くデトックスフローヨガ		
19:30～20:30 MARIA マットピラティス						
29	30					
10:00～11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00～11:00 KIMIKO 疲労リセットヨガ					
	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						

【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
- ◆お時間をすぎても、入室は他の方のご迷惑となります