

studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《10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
		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	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 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	
6	7	8	9	10	11	12
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 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 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	
13	14	15	16	17	18	19
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	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 RIE 朝ヨガ
						10:30～11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
14:00～15:00 KIMIKO ハタヨガ	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	
20	21	22	23	24	25	26
	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 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ
						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	
27	28	29	30	31		
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	11:30～12:30 KYOKO ストレッチヨガ		10:00～11:00 KYOKO フローヨガ		
	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		
19:30～20:30 MARIA マットピラティス						