

studio03 【ヨガ】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
		10:30～11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ	9:30～10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30～10:30 MEGUMI リラックスヨガ	9:00～10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	
		19:00～20:00 MARI リラックスヨガ	20:00～21:00 RISA ゆったりリラックスヨガ			
6	7	8	9	10	11	12
9:30～10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		10:30～11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ	9:30～10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30～10:30 MEGUMI リラックスヨガ	9:00～10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00～10:00 MARI リフレッシュヨガ
19:00～20:00 CHIGUSA 身体の機能をもめるヨガ	18:30～19:30 KAORI リラックスストレッチヨガ	19:00～20:00 MARI リラックスヨガ	20:00～21:00 RISA ゆったりリラックスヨガ			
13	14	15	16	17	18	19
9:00～10:00 CHIGUSA 身体の機能をもめるヨガ		10:30～11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ	9:30～10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30～10:30 MEGUMI リラックスヨガ	9:00～10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	
	18:30～19:30 KAORI リラックスストレッチヨガ	19:00～20:00 MARI リラックスヨガ	20:00～21:00 RISA ゆったりリラックスヨガ			
20	21	22	23	24	25	26
9:30～10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ			9:30～10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30～10:30 MEGUMI リラックスヨガ	9:00～10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00～10:00 MARI リフレッシュヨガ
19:00～20:00 CHIGUSA 身体の機能をもめるヨガ	18:30～19:30 KAORI リラックスストレッチヨガ	19:00～20:00 MARI リラックスヨガ	20:00～21:00 RISA ゆったりリラックスヨガ			
27	28	29	30	31		
9:30～10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		10:30～11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ	9:30～10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30～10:30 MEGUMI リラックスヨガ		
19:00～20:00 CHIGUSA 身体の機能をもめるヨガ	18:30～19:30 KAORI リラックスストレッチヨガ	19:00～20:00 MARI リラックスヨガ	20:00～21:00 RISA ゆったりリラックスヨガ			