

studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《12月》

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

- ◆レッスンは事前予約制です。
- ◆事情により担当者の代行や内容を一部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 ご遠慮ください。
- ◆レッスン開始後のスタジオへの入室は、
他の会員様のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。
- ◆月曜日と木曜日の14:00からのレッスンは
13:30からに変更しております。
- ◆ピンク色のレッスンは、ピラティスorトレーニングレッスンです。

《運動量》

★…弱 ★★…中 ★★★…強

1		2		3	
10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★
ヒップ&コア	MAI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKIKO
		10:30~11:30	★★		
		姿勢改善ヨガ	MOYO		
14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
リラックスアロマ	NAMI	リラックスアロマ	FUJI	骨盤調整	YUKIKO
18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガ	FUJI		
20:00~21:00	★★				
フローヨガ	MEG				

4		5		6		7		8		9		10	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★
スローフローヨガ	RIE	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	ヒップ&コア	MAI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKIKO
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★★		
リラックスアロマ	YU-KI			ハタヨガアロマ	SAORI	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパヨガ	YU-KI	リラックスアロマ	NAMI	リラックスアロマ	RIE	ホディケアヨガ	NAOKO
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	フローヨガ	K・MIHO	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガ	RIE		
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★				
骨盤調整	ERIKA	フローヨガ	K・MIHO	リラックス	I・MIHO	リラックスアロマ	K・MIHO	フローヨガ	MEG				

11		12		13		14		15		16		17	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★
スローフローヨガ	RIE	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	ヒップ&コア	MAI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKIKO
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★★		
リラックスアロマ	YU-KI			ハタヨガアロマ	SAORI	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	YU-KI			リンパヨガ	YU-KI	リラックスアロマ	NAMI	リラックスアロマ	FUJI	ホディケアヨガ	NAOKO
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	フローヨガ	K・MIHO	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガ	FUJI		
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★				
骨盤調整	ERIKA	フローヨガ	K・MIHO	リラックス	I・MIHO	リラックスアロマ	K・MIHO	フローヨガ	MEG				

18		19		20		21		22		23		24	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★
スローフローヨガ	RIE	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	ヒップ&コア	MAI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKIKO
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★★		
リラックスアロマ	YU-KI			ハタヨガアロマ	SAORI	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパヨガ	YU-KI	リラックスアロマ	NAMI	リラックスアロマ	FUJI	ホディケアヨガ	NAOKO
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	フローヨガ	K・MIHO	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガ	FUJI		
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★				
骨盤調整	ERIKA	フローヨガ	K・MIHO	リラックス	I・MIHO	リラックスアロマ	K・MIHO	フローヨガ	MEG				

25		26		27		28	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★
スローフローヨガ	RIE	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★
リラックスアロマ	YU-KI			ハタヨガアロマ	SAORI	骨盤調整	MAKO
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパヨガ	YU-KI
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	フローヨガ	K・MIHO
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★
骨盤調整	ERIKA	フローヨガ	K・MIHO	リラックス	I・MIHO	リラックスアロマ	K・MIHO

☆☆☆☆お知らせ☆☆☆☆

誠に勝手ながら
12/29~1/3まで年末年始のため店休日とさせていただきます。
来年もよろしくお願ひ致します。

092-831-2203
fujisaki@kaatsu-studio03.com

