

studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《4月》

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

| 30 | |
|-------------|--------|
| 9:00~10:00 | ★★ |
| スローフローヨガ | RIE |
| 10:30~11:30 | ★ |
| リラックスアロマ | YU-KI |
| 13:30~14:30 | ★★ |
| デトックス | YUMIKO |

- ◆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。
- ◆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。

《イベントレッスン》

★ヨガニドラ…力強い声の誘導に導かれながら、起きている状態と寝ている状態の間で行う意識的なリラクゼーションです。

※通常のレッスンより少し温度を下げて行います。
※月会費、もしくは1,000円(月4回コースの方)で受けれます。



092-831-2203

fujisaki@kaatsu-studio03.com

| 1 | |
|-------------|-------|
| 9:00~10:00 | ★ |
| ハタヨガ | AKIKO |
| 14:00~15:00 | ★★ |
| スローフローヨガ | MAYA |

| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 | フローヨガ | ピラティス | ハタヨガアロマ | デトックス | 朝ヨガ | ハタヨガ |
| RIE | MAKO | KANA | MAKO | FUJI | RIE | AKI |
| 11:30~12:30 | | 11:30~12:30 | 11:30~12:30 | | 10:30~11:30 | |
| ★ | | ★ | ★★ | | ★ | |
| リラックスアロマ | | ハタヨガアロマ | 骨盤調整 | | リフレッシュヨガ | |
| YU-KI | | SAORI | MAKO | | K-MIHO | |
| 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 | リフレッシュアロマ | | リンパデトックス | リラックスアロマ | リラックスアロマ | スローフローヨガ |
| YUMIKO | KAZUE | | YU-KI | NAMI | AKI | MAYA |
| 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 | ハタヨガアロマ | デトックス | ピラティス | キャンドルリラックス | ハタヨガ | |
| ERIKA | SAORI | RIE | KANA | SAORI | AKI | |
| 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | | |
| ★ | ★★ | ★ | ★ | ★★ | | |
| 骨盤調整 | デトックス | リラックス | リラックスアロマ | 夜ヨガ | | |
| ERIKA | K-MIHO | I-MIHO | AKI | AKI | | |

| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 | フローヨガ | ピラティス | ハタヨガアロマ | デトックス | 朝ヨガ | ハタヨガ |
| RIE | MAKO | KANA | MAKO | FUJI | RIE | AKI |
| 11:30~12:30 | | 11:30~12:30 | 11:30~12:30 | | 10:30~11:30 | |
| ★ | | ★ | ★★ | | ★ | |
| リラックスアロマ | | ハタヨガアロマ | 骨盤調整 | | リフレッシュヨガ | |
| YU-KI | | SAORI | MAKO | | K-MIHO | |
| 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 | リフレッシュアロマ | | リンパデトックス | リラックスアロマ | リラックスアロマ | スローフローヨガ |
| YUMIKO | KAZUE | | YU-KI | NAMI | AKI | MAYA |
| 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 | ハタヨガアロマ | デトックス | ピラティス | キャンドルリラックス | ハタヨガ | |
| ERIKA | SAORI | RIE | KANA | SAORI | AKI | |
| 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | | |
| ★ | ★★ | ★ | ★ | ★★ | | |
| 骨盤調整 | デトックス | リラックス | リラックスアロマ | 夜ヨガ | | |
| ERIKA | K-MIHO | I-MIHO | AKI | AKI | | |

| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 | フローヨガ | ピラティス | ハタヨガアロマ | デトックス | 朝ヨガ | ハタヨガ |
| RIE | MAKO | KANA | MAKO | FUJI | RIE | AKI |
| 11:30~12:30 | | 11:30~12:30 | 11:30~12:30 | | 10:30~11:30 | |
| ★ | | ★ | ★★ | | ★ | |
| リラックスアロマ | | ハタヨガアロマ | 骨盤調整 | | リフレッシュヨガ | |
| YU-KI | | SAORI | MAKO | | K-MIHO | |
| 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 | リフレッシュアロマ | | リンパデトックス | リラックスアロマ | リラックスアロマ | スローフローヨガ |
| YUMIKO | KAZUE | | YU-KI | NAMI | AKI | TOMI |
| 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 | ハタヨガアロマ | デトックス | ピラティス | キャンドルリラックス | ハタヨガ | |
| ERIKA | SAORI | RIE | KANA | SAORI | AKI | |
| 20:00~21:10 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | | |
| ★ | ★★ | ★ | ★ | ★★ | | |
| ヨガニドラ | デトックス | リラックス | リラックスアロマ | 夜ヨガ | | |
| ERIKA | K-MIHO | I-MIHO | AKI | AKI | | |

| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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 | フローヨガ | ピラティス | ハタヨガアロマ | デトックス | 朝ヨガ | ハタヨガ |
| RIE | MAKO | KANA | MAKO | FUJI | RIE | AKI |
| 11:30~12:30 | | 11:30~12:30 | 11:30~12:30 | | 10:30~11:30 | |
| ★ | | ★ | ★★ | | ★ | |
| リラックスアロマ | | ハタヨガアロマ | 骨盤調整 | | リフレッシュヨガ | |
| YU-KI | | SAORI | MAKO | | K-MIHO | |
| 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 | リフレッシュアロマ | | リンパデトックス | リラックスアロマ | リラックスアロマ | スローフローヨガ |
| YUMIKO | KAZUE | | YU-KI | NAMI | AKI | MAYA |
| 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 | ハタヨガアロマ | デトックス | ピラティス | キャンドルリラックス | ハタヨガ | |
| ERIKA | SAORI | RIE | KANA | SAORI | AKI | |
| 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | | |
| ★ | ★★ | ★ | ★ | ★★ | | |
| 骨盤調整 | デトックス | リラックス | リラックスアロマ | 夜ヨガ | | |
| ERIKA | K-MIHO | I-MIHO | AKI | AKI | | |

《運動量》

- ★・・・弱
- ★★・・・中
- ★★★・・・強