

studio03 姪浜 ★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	★
朝ヨガ	AYA
10:20~11:20	★★
ハタヨガ	SAORI
11:40~12:40	★
リラクセスアロマ	SAORI
14:00~15:00	★★
ハタヨガ	AKI
15:30~16:30	★
美脚ヨガ	KEN

- ◆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。



1	
8:30~9:30	★
ハタヨガアロマ	KEN
10:00~11:00	★★
骨盤調整	ERIKA
11:30~12:30	★★
ハタヨガアロマ	MAYUMI
14:00~15:00	★★★
テトックス	AKI
15:30~16:30	★★
ヴァンヤサ	RIE

092-881-2033
kaatsu03@sgr.bbiq.jp

2	3	4	5	6	7	8
9:00~10:00 ★	9:00~10:00 ★★	9:00~10:00 ★★★	9:00~10:00 ★★★	9:00~10:00 ★★	8:30~9:30 ★	8:30~9:30 ★
朝ヨガ AYA	リフレッシュヨガ YUKIKO	テトックス RIE	フローヨガ ERIKA	呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	ハタヨガ AKI	ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★	10:20~11:20 ★★★	10:20~11:20 ★	10:20~11:20 ★★	10:20~11:20 ★	10:00~11:00 ★★	10:00~11:00 ★★
ハタヨガ SAORI	テトックス AKI	リンパマッサージヨガ MAHIRO	ハタヨガ ERIKA	リラクセス MAKO	インナービューティーヨガ TOMI	骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★	11:40~12:40 ★★	11:40~12:40 ★★			12:00~13:00 ★★	11:30~12:30 ★★
リラクセスアロマ SAORI	骨盤調整 AYA	ハタヨガ KEN			コアトレ NAOOKO	ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★★
ハタヨガ KAZUE	キャンドルリラクセス SAORI	ハタヨガアロマ I-MIHO	リラクセスアロマ MAKO	優しいピラティス KANA	ヒップメイク MAYUMI	テトックス AKI
18:30~19:30 ★	18:00~19:00 ★★	18:30~19:30 ★	18:00~19:00 ★★	18:00~19:00 ★★	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★★
美脚ヨガ KEN	インナービューティーヨガ TOMI	ハタヨガ YUKO	ハタヨガ I-MIHO	ヴァンヤサ RIE	身体メンテナンス MAYUMI	ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★	19:20~20:20 ★★	20:00~21:00 ★★	19:20~20:20 ★	19:20~20:20 ★		
コアトレ KAORI	リンパテトックス YU-KI	テトックス FUJI	リラクセス I-MIHO	キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★		20:40~21:40 ★★	20:40~21:40 ★		
	リセットアロマ YU-KI		骨盤調整 YUKIKO	キャンドルリラクセス K-MIHO		

9	10	11	12	13	14	15
9:00~10:00 ★	9:00~10:00 ★★	9:00~10:00 ★★★	9:00~10:00 ★★★	9:00~10:00 ★★	8:30~9:30 ★	8:30~9:30 ★
朝ヨガ AYA	リフレッシュヨガ YUKIKO	テトックス RIE	フローヨガ ERIKA	呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	ハタヨガ AKI	ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★	10:20~11:20 ★★★	10:20~11:20 ★	10:30~11:40 ★★	10:20~11:20 ★	10:00~11:00 ★★	10:00~11:00 ★★
ハタヨガ SAORI	テトックス AKI	リンパマッサージヨガ MAHIRO	ヨガニドラ ERIKA	リラクセス MAKO	インナービューティーヨガ TOMI	骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★	11:40~12:40 ★★	11:40~12:40 ★★			12:00~13:00 ★★	11:30~12:30 ★★
リラクセスアロマ SAORI	骨盤調整 AYA	ハタヨガ KEN			コアトレ NAOOKO	ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★★
ハタヨガ KAZUE	キャンドルリラクセス SAORI	ハタヨガアロマ I-MIHO	リラクセスアロマ MAKO	優しいピラティス KANA	ヒップメイク MAYUMI	テトックス AKI
18:30~19:30 ★★	18:00~19:00 ★★	18:30~19:30 ★	18:00~19:00 ★★	18:00~19:00 ★★	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★★
美脚ヨガ KEN	インナービューティーヨガ TOMI	ハタヨガ YUKO	ハタヨガ I-MIHO	ヴァンヤサ RIE	身体メンテナンス MAYUMI	ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★	19:20~20:20 ★★	20:00~21:00 ★★	19:20~20:20 ★	19:20~20:20 ★		
コアトレ KAORI	リンパテトックス YU-KI	テトックス FUJI	リラクセス I-MIHO	キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★		20:40~21:40 ★★	20:40~21:40 ★		
	リセットアロマ YU-KI		骨盤調整 YUKIKO	キャンドルリラクセス K-MIHO		

16	17	18	19	20	21	22
9:00~10:00 ★	9:00~10:00 ★★	9:00~10:00 ★★★	9:00~10:00 ★★★	9:00~10:00 ★★	8:30~9:30 ★	8:30~9:30 ★
朝ヨガ AYA	リフレッシュヨガ YUKIKO	テトックス RIE	フローヨガ ERIKA	呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	ハタヨガ AKI	ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★	10:20~11:20 ★★★	10:20~11:20 ★	10:20~11:20 ★★	10:20~11:20 ★	10:00~11:00 ★★	10:00~11:00 ★★
ハタヨガ SAORI	テトックス AKI	リンパマッサージヨガ MAHIRO	ハタヨガ ERIKA	リラクセス MAKO	インナービューティーヨガ TOMI	骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★	11:40~12:40 ★★				12:00~13:00 ★★	11:30~12:30 ★★
リラクセスアロマ SAORI	骨盤調整 YUKIKO				コアトレ NAOOKO	ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★★
ハタヨガ KAZUE	キャンドルリラクセス SAORI	ハタヨガアロマ I-MIHO	リラクセスアロマ MAKO	優しいピラティス KANA	ヒップメイク MAYUMI	テトックス AKI
18:30~19:30 ★	18:00~19:00 ★★	18:30~19:30 ★	18:00~19:00 ★★	18:00~19:00 ★★	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★★
美脚ヨガ KEN	インナービューティーヨガ TOMI	ハタヨガ YUKO	ハタヨガ I-MIHO	ヴァンヤサ RIE	身体メンテナンス MAYUMI	ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★	19:20~20:20 ★★	20:00~21:00 ★★	19:20~20:20 ★	19:20~20:20 ★		
コアトレ KAORI	リンパテトックス YU-KI	テトックス FUJI	リラクセス I-MIHO	キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★		20:40~21:40 ★★	20:40~21:40 ★		
	リセットアロマ YU-KI		骨盤調整 YUKIKO	キャンドルリラクセス K-MIHO		

23	24	25	26	27	28	29
9:00~10:00 ★	9:00~10:00 ★★	9:00~10:00 ★★★	9:00~10:00 ★★★	9:00~10:00 ★★	8:30~9:30 ★	8:30~9:30 ★
朝ヨガ AYA	リフレッシュヨガ YUKIKO	テトックス RIE	フローヨガ ERIKA	呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	ハタヨガ AKI	ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★	10:20~11:20 ★★★	10:20~11:20 ★	10:20~11:20 ★★	10:20~11:20 ★	10:00~11:00 ★★	10:00~11:00 ★★
ハタヨガ SAORI	テトックス AKI	リンパマッサージヨガ MAHIRO	ハタヨガ ERIKA	リラクセス MAKO	インナービューティーヨガ TOMI	骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★	11:40~12:40 ★★	11:40~12:40 ★★			12:00~13:00 ★★	11:30~12:30 ★★
リラクセスアロマ SAORI	骨盤調整 AYA	ハタヨガ KEN			コアトレ NAOOKO	ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★★	14:00~15:00 ★★
ハタヨガ KAZUE	キャンドルリラクセス SAORI	ハタヨガアロマ I-MIHO	リラクセスアロマ MAKO	優しいピラティス MAHIRO	ヒップメイク MAYUMI	テトックス AKI
18:30~19:30 ★	18:00~19:00 ★★	18:30~19:30 ★	18:00~19:00 ★★	18:00~19:00 ★★	15:30~16:30 ★	15:30~16:30 ★★
美脚ヨガ KEN	インナービューティーヨガ TOMI	ハタヨガ YUKO	ハタヨガ I-MIHO	ヴァンヤサ RIE	身体メンテナンス MAYUMI	ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★	19:20~20:20 ★★	20:00~21:00 ★★	19:20~20:20 ★	19:20~20:20 ★		
コアトレ KAORI	リンパテトックス YU-KI	テトックス FUJI	リラクセス I-MIHO	キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★		20:40~21:40 ★★	20:40~21:40 ★		
	リセットアロマ YU-KI		骨盤調整 YUKIKO	キャンドルリラクセス K-MIHO		

《運動量》

- ★・・・弱
- ★★・・・中
- ★★★・・・強