

# studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆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

30		31	
10:00~11:00	★★ ハタヨガ TOYO	10:00~11:00	★★ フローヨガ MAKO
11:30~12:30	★ リラク্সアロマ YU-KI		
13:30~14:30	★★ デトックス YUMIKO	14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ YU-KI
18:30~19:30	★★ フローヨガ ERIKA	18:30~19:30	★ ハタヨガアロマ SAORI
20:00~21:00	★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00	★★ フローヨガ K・MIHO

- ◆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になっております。



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

1	
9:00~10:00	★ ハタヨガ AKI
14:00~15:00	★★ ボディケアヨガ NAOKO

《運動量》 ★…弱   ★★…中   ★★★…強

2	3	4	5	6	7	8					
10:00~11:00	★★ ハタヨガ TOYO	10:00~11:00	★★★ ピラティス KANA	10:00~11:00	★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00	★★★ ヒップ&コア MAI	9:00~10:00	★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00	★ ハタヨガ AKI
11:30~12:30	★ リラク্সアロマ YU-KI			11:30~12:30	★★ 骨盤調整 MAKO			10:30~11:30	★★ 姿勢改善ヨガ MOYO		
13:30~14:30	★★ デトックス YUMIKO	14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE			13:30~14:30	★ リンバヨガ YU-KI	14:00~15:00	★ リラク্সアロマ NAMI	13:30~14:30	★ リラク্সアロマ AKI
18:30~19:30	★★ フローヨガ ERIKA	18:30~19:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30	★★ デトックス RIE	18:30~19:30	★★ 体幹ヨガ AKI	18:30~19:30	★ キャンドルリラク্স SAORI	15:00~16:00	★★ チャクラヨガ AKI
20:00~21:00	★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00	★★ フローヨガ K・MIHO	20:00~21:00	★ リラク্স I・MIHO	20:00~21:00	★★ ハタヨガアロマ AKI	20:00~21:00	★★ フローヨガ MEG		

9	10	11	12	13	14	15					
9:00~10:00	★ リラク্সアロマ YU-KI	10:00~11:00	★★★ ピラティス KANA	10:00~11:00	★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00	★★★ ヒップ&コア MAI	9:00~10:00	★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00	★ ハタヨガ AKI
10:30~11:30	★★ デトックス YUMIKO			11:30~12:30	★★ 骨盤調整 MAKO			10:30~11:30	★★ 姿勢改善ヨガ MOYO		
13:30~14:30	★★ フローヨガ ERIKA	14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE			13:30~14:30	★ リンバヨガ YU-KI	14:00~15:00	★ リラク্সアロマ NAMI	13:30~14:30	★ リラク্সアロマ AKI
		18:30~19:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30	★★ デトックス RIE	18:30~19:30	★★ 体幹ヨガ AKI	18:30~19:30	★ キャンドルリラク্স SAORI	15:00~16:00	★★ チャクラヨガ AKI
		20:00~21:00	★★ フローヨガ K・MIHO	20:00~21:00	★ リラク্স I・MIHO	20:00~21:00	★★ ハタヨガアロマ AKI	20:00~21:00	★★ フローヨガ MEG		

16	17	18	19	20	21	22					
10:00~11:00	★★ ハタヨガ TOYO	10:00~11:00	★★★ ピラティス KANA	10:00~11:00	★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00	★★★ ヒップ&コア MAI	9:00~10:00	★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00	★ ハタヨガ AKI
11:30~12:30	★ リラク্সアロマ YU-KI			11:30~12:30	★★ 骨盤調整 MAKO			10:30~11:30	★★ 姿勢改善ヨガ MOYO		
13:30~14:30	★★ デトックス YUMIKO	14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE			13:30~14:30	★ リンバヨガ YU-KI	14:00~15:00	★ リラク্সアロマ NAMI	13:30~14:30	★ リラク্সアロマ AKI
18:30~19:30	★★ フローヨガ ERIKA	18:30~19:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30	★★ デトックス RIE	18:30~19:30	★★ 体幹ヨガ AKI	18:30~19:30	★ キャンドルリラク্স SAORI	15:00~16:00	★★ チャクラヨガ AKI
20:00~21:00	★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00	★★ フローヨガ YUMIKO	20:00~21:00	★ リラク্স I・MIHO	20:00~21:00	★★ ハタヨガアロマ AKI	20:00~21:00	★★ フローヨガ MEG		

23	24	25	26	27	28	29					
10:00~11:00	★★ ハタヨガ TOYO	10:00~11:00	★★★ ピラティス KANA	10:00~11:00	★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00	★★★ ヒップ&コア MAI	9:00~10:00	★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00	★ ハタヨガ AKI
11:30~12:30	★ リラク্সアロマ YU-KI			11:30~12:30	★★ 骨盤調整 MAKO			10:30~11:30	★★ 姿勢改善ヨガ MOYO		
13:30~14:30	★★ デトックス YUMIKO	14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE			13:30~14:30	★ リンバヨガ YU-KI	14:00~15:00	★ リラク্সアロマ NAMI	13:30~14:30	★ リラク্সアロマ AKI
18:30~19:30	★★ フローヨガ ERIKA	18:30~19:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30	★★ デトックス RIE	18:30~19:30	★★ 体幹ヨガ AKI	18:30~19:30	★ キャンドルリラク্স SAORI	15:00~16:00	★★ チャクラヨガ AKI
20:00~21:00	★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00	★★ フローヨガ K・MIHO	20:00~21:00	★ リラク্স I・MIHO	20:00~21:00	★★ ハタヨガアロマ AKI	20:00~21:00	★★ 骨盤調整 YUKIKO		

