

studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《3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。

1	2	3	4
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 RE	9:00~10:00 ★ ハタヨガ AKKO
11:30~12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	
13:30~14:30 ★ リンパドレナージュ YU-KI	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ NAMI	13:30~14:30 ★ リラックスアロマ FUJI	14:00~15:00 ★★ スローフローヨガ MAYA
18:30~19:30 ★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ ハタヨガ FUJI	
20:00~21:00 ★ リラックスアロマ K・MIHO	20:00~21:00 ★★ 骨盤調整 YUKKO		

《運動量》

★・・・弱 ★★・・・中 ★★★・・・強

5	6	7	8	9	10	11
10:00~11:00 ★★ スローフローヨガ RE	10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAKO	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 RE	9:00~10:00 ★ ハタヨガ AKI
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YU-KI		11:30~12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30~12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ AKKO	
13:30~14:30 ★★ ドレナージュ YUMKO	14:00~15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE		13:30~14:30 ★ リンパドレナージュ YU-KI	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ NAMI	13:30~14:30 ★ リラックスアロマ AKI	14:00~15:00 ★★ スローフローヨガ MAYA
18:30~19:30 ★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30 ★★ ドレナージュ RE	18:30~19:30 ★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ ハタヨガ AKI	
20:00~21:00 ★ リラックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ ドレナージュ K・MIHO	20:00~21:00 ★ リラックス I・MIHO	20:00~21:00 ★ リラックスアロマ AKI	20:00~21:00 ★★ 夜ヨガ AKI		

12	13	14	15	16	17	18
10:00~11:00 ★★ スローフローヨガ RE	10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAKO	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 RE	9:00~10:00 ★ ハタヨガ AKI
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YU-KI		11:30~12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30~12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	
13:30~14:30 ★★ ドレナージュ YUMKO	14:00~15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE		13:30~14:30 ★ リンパドレナージュ YU-KI	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAHIRO	13:30~14:30 ★ リラックスアロマ AKI	14:00~15:00 ★★ スローフローヨガ MAYA
18:30~19:30 ★★ フローヨガ ERKA	18:30~19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30 ★★ ドレナージュ RE	18:30~19:30 ★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ ハタヨガ AKI	
20:00~21:00 ★ 骨盤調整 ERKA	20:00~21:00 ★★ ドレナージュ K・MIHO	20:00~21:00 ★ リラックス I・MIHO	20:00~21:00 ★ リラックスアロマ AKI	20:00~21:00 ★★ 夜ヨガ AKI		

19	20	21	22	23	24	25
10:00~11:00 ★★ スローフローヨガ RE	10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAKO	9:00~10:00 ★★ ピラティスヨガ MAYA	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 RE	9:00~10:00 ★ ハタヨガ AKI
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YU-KI		10:30~11:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30~12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	
13:30~14:30 ★★ ドレナージュ YUMKO	14:00~15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE	13:30~14:30 ★★ ドレナージュ RE	13:30~14:30 ★ リンパドレナージュ YU-KI	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ NAMI	13:30~14:30 ★ リラックスアロマ AKI	14:00~15:00 ★★ スローフローヨガ MAYA
18:30~19:30 ★★ フローヨガ ERKA	18:30~19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI		18:30~19:30 ★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ ハタヨガ AKI	
20:00~21:00 ★ 骨盤調整 ERKA	20:00~21:00 ★★ ドレナージュ K・MIHO		20:00~21:00 ★ リラックスアロマ AKI	20:00~21:00 ★★ 夜ヨガ AKI		

26	27	28	29	30	31
10:00~11:00 ★★ スローフローヨガ RE	10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAKO	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 RE
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YU-KI		11:30~12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30~12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO
13:30~14:30 ★★ ドレナージュ YUMKO	14:00~15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE		13:30~14:30 ★ リンパドレナージュ YU-KI	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ NAMI	13:30~14:30 ★ リラックスアロマ AKI
18:30~19:30 ★★ フローヨガ ERKA	18:30~19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30 ★★ ドレナージュ RE	18:30~19:30 ★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ ハタヨガ AKI
20:00~21:00 ★ 骨盤調整 ERKA	20:00~21:00 ★★ ドレナージュ K・MIHO	20:00~21:00 ★ リラックス I・MIHO	20:00~21:00 ★ リラックスアロマ AKI	20:00~21:00 ★★ 夜ヨガ AKI	



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