

studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《6月》

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1		2		3		4	
10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★
ハタヨガアロマ	MAKO	フローヨガ	MAI	ハタヨガアロマ	YU-KI	ハタヨガ	AKI
11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★		
骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
14:00~15:00	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	15:00~16:00	★★
リラクセス	KYOKO	リラクセスアロマ	SAORI	リラクセスアロマ	AKI	ボディケアヨガ	NAOKO
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
体幹ヨガ	AKII	キャンドルリラクセス	SAORI	チャクラヨガ	AKI		
20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★★				
ハタヨガアロマ	AKI	フローヨガ	MEG				

- ◆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。

5		6		7		8		9		10		11	
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	★
ハタヨガ	TOYO	フローヨガ	MAKO	ピラティス	MAI	ハタヨガアロマ	MAKO	フローヨガ	MAI	ハタヨガアロマ	YU-KI	ハタヨガ	AKI
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★		
リラクセスアロマ	YUKO			ハタヨガ	TOYO	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★			14:00~15:00	★	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			リラクセス	KYOKO	リラクセスアロマ	SAORI	リラクセスアロマ	AKI	ボディケアヨガ	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	体幹ヨガ	AKII	キャンドルリラクセス	SAORI	チャクラヨガ	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	ERIKA	デトックス	AYA	リラクセス	I-MIHO	ハタヨガアロマ	AKI	フローヨガ	MEG				

12		13		14		15		16		17		18	
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	★
ハタヨガ	TOYO	フローヨガ	MAKO	ピラティス	MAI	ハタヨガアロマ	MAKO	フローヨガ	MAI	ハタヨガアロマ	YU-KI	ハタヨガ	AKI
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★		
リラクセスアロマ	YUKO			ハタヨガ	TOYO	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★			14:00~15:00	★	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			リラクセス	KYOKO	リラクセスアロマ	NAMI	リラクセスアロマ	AKI	ボディケアヨガ	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	体幹ヨガ	AKII	キャンドルリラクセス	SAORI	チャクラヨガ	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	ERIKA	デトックス	AYA	リラクセス	I-MIHO	ハタヨガアロマ	AKI	フローヨガ	MEG				

19		20		21		22		23		24		25	
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	★
ハタヨガ	TOYO	フローヨガ	MAKO	ピラティス	MAI	ハタヨガアロマ	MAKO	フローヨガ	MAI	ハタヨガアロマ	YU-KI	ハタヨガ	AKI
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★		
リラクセスアロマ	YUKO			ハタヨガ	TOYO	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★			14:00~15:00	★	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			リラクセス	KYOKO	リラクセスアロマ	SAORI	リラクセスアロマ	AKI	ボディケアヨガ	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	体幹ヨガ	AKII	キャンドルリラクセス	SAORI	チャクラヨガ	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	ERIKA	デトックス	AYA	リラクセス	I-MIHO	ハタヨガアロマ	AKI	フローヨガ	MEG				

26		27		28		29		30	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★
ハタヨガ	TOYO	フローヨガ	MAKO	ピラティス	MAI	ハタヨガアロマ	MAKO	フローヨガ	MAI
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★		
リラクセスアロマ	YUKO			ハタヨガ	TOYO	骨盤調整	MAKO		
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★			14:00~15:00	★	14:00~15:00	★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リラクセス	KYOKO	リラクセスアロマ	SAORI
18:30~19:30	★★	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	体幹ヨガ	AKII	キャンドルリラクセス	SAORI
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	デトックス	AYA	リラクセス	I-MIHO	ハタヨガアロマ	AKI	フローヨガ	MEG

《運動量》

- ★・・・弱
- ★★・・・中
- ★★★・・・強

