

# studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《8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	5	6
10:00~11:00	★★★ フローヨガ MAKO	★★★ ピラティス KANA	★ ハタヨガアロマ MAKO	★★ ヒップ&コア MAI	★★ 朝ヨガ RIE	★ ハタヨガ AKI
		★ 11:30~12:30 ハタヨガ TOYO	★★ 11:30~12:30 骨盤調整 MAKO		★ 10:30~11:30 姿勢改善ヨガ MOYO	
14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE		★ リンパヨガ YU-KI	★ リラクセスアロマ NAMI	★ 13:30~14:30 リラクセスアロマ AKI	★★ 14:00~15:00 ボディケアヨガ NAOKO
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 キャンドルリラクセス SAORI	★★ 15:00~16:00 チャクラヨガ AKI	
20:00~21:00	★★ フローヨガ YUMIKO	★ 20:00~21:00 リラクセス I-MIHO	★★ 20:00~21:00 ハタヨガアロマ AKI	★★ 20:00~21:00 フローヨガ MEG		

《運動量》

- ★・・・弱
- ★★・・・中
- ★★★・・・強

7	8	9	10	11	12	13
10:00~11:00	★★★ フローヨガ MAKO	★★★ ピラティス KANA	★ ハタヨガアロマ MAKO	★★ ヒップ&コア MAI	お 盆 休 み	お 盆 休 み
11:30~12:30		★ 11:30~12:30 ハタヨガ TOYO	★★ 11:30~12:30 骨盤調整 MAKO	★ 10:30~11:30 リラクセスアロマ NAMI		
14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE	★★ 14:00~15:00 酵素	★ 14:00~15:00 リンパヨガ YU-KI	★ 13:30~14:30 キャンドルリラクセス SAORI		
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			
20:00~21:00	★★ フローヨガ K-MIHO	★ 20:00~21:00 リラクセス I-MIHO	★★ 20:00~21:00 ハタヨガアロマ AKI			

誠に勝手ながら 12・13・14・15日はお盆休みとさせていただきます

14	15	16	17	18	19	20	
お 盆 休 み	お 盆 休 み	10:00~11:00	★ ハタヨガアロマ MAKO	★★ 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	★ 11:30~12:30 ハタヨガ TOYO	★★ 11:30~12:30 骨盤調整 MAKO		★ 10:30~11:30 姿勢改善ヨガ MOYO	
		14:00~15:00		★ 14:00~15:00 リンパヨガ YU-KI	★ 14:00~15:00 リラクセスアロマ NAMI	★ 13:30~14:30 リラクセスアロマ AKI	★★ 14:00~15:00 ボディケアヨガ NAOKO
		18:30~19:30	★★ 18:30~19:30 デトックス RIE	★★ 18:30~19:30 体幹ヨガ AKI	★ 18:30~19:30 キャンドルリラクセス SAORI	★★ 15:00~16:00 チャクラヨガ AKI	
		20:00~21:00	★ 20:00~21:00 リラクセス I-MIHO	★★ 20:00~21:00 ハタヨガアロマ AKI	★★ 20:00~21:00 フローヨガ MEG		

誠に勝手ながら 12・13・14・15日はお盆休みとさせていただきます

21	22	23	24	25	26	27
10:00~11:00	★★★ フローヨガ MAKO	★★★ ピラティス KANA	★ ハタヨガアロマ MAKO	★★ ヒップ&コア MAI	★★ 9:00~10:00 朝ヨガ RIE	★ 9:00~10:00 ハタヨガ AYA
11:30~12:30		★ 11:30~12:30 ハタヨガ TOYO	★★ 11:30~12:30 骨盤調整 MAKO		★ 10:30~11:30 姿勢改善ヨガ MOYO	
14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE		★ 14:00~15:00 リンパヨガ YU-KI	★ 14:00~15:00 リラクセスアロマ NAMI	★ 13:30~14:30 リラクセスアロマ MOYO	★★ 14:00~15:00 ボディケアヨガ NAOKO
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 キャンドルリラクセス SAORI	★★ 15:00~16:00 フローヨガ MOYO	
20:00~21:00	★★ フローヨガ K-MIHO	★ 20:00~21:00 リラクセス I-MIHO	★★ 20:00~21:00 ハタヨガアロマ AKI	★★ 20:00~21:00 フローヨガ MEG		

28	29	30	31
10:00~11:00	★★★ フローヨガ MAKO	★★★ ピラティス KANA	★ ハタヨガアロマ MAKO
11:30~12:30		★ 11:30~12:30 ハタヨガ TOYO	★★ 11:30~12:30 骨盤調整 MAKO
14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE		★ 14:00~15:00 リンパヨガ YU-KI
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
20:00~21:00	★★ フローヨガ K-MIHO	★ 20:00~21:00 リラクセス I-MIHO	★★ 20:00~21:00 ハタヨガアロマ AKI

- ◆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。



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