

# 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

- ◆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。

《運動量》

- ★・・・弱
- ★★・・・中
- ★★★・・・強



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

1		2		3	
10:00~11:00 ★★★	FUJI	9:00~10:00 ★★	RIE	9:00~10:00 ★	AKI
デトックス		朝ヨガ		ハタヨガ	
		10:30~11:30 ★			
		リフレッシュアロマ	K・MIHO		
14:00~15:00 ★	NAMI	13:30~14:30 ★	AKI	14:00~15:00 ★★	MAYA
リラックスアロマ		リラックスアロマ		スローフローヨガ	
18:30~19:30 ★	SAORI	15:00~16:00 ★★	AKI		
キャンドルリラックス		ハタヨガ			
20:00~21:00 ★★	AKIKO				
夜ヨガ					

4		5		6		7		8		9		10	
10:00~11:00 ★★	RIE	10:00~11:00 ★★	MAKO	10:00~11:00 ★★	KANA	10:00~11:00 ★	MAKO	10:00~11:00 ★★	FUJI	9:00~10:00 ★★	RIE	9:00~10:00 ★	AKI
スローフローヨガ		フローヨガ		ピラティス		ハタヨガアロマ		デトックス		朝ヨガ		ハタヨガ	
11:30~12:30 ★	YU-KI			11:30~12:30 ★	SAORI	11:30~12:30 ★★	MAKO			10:30~11:30 ★			
リラックスアロマ				ハタヨガアロマ		骨盤調整				リフレッシュアロマ	K・MIHO		
13:30~14:30 ★★	YUMIKO	14:00~15:00 ★★	KAZUE			13:30~14:30 ★	YU-KI	14:00~15:00 ★	NAMI	13:30~14:30 ★	AKI	14:00~15:00 ★★	MAYA
デトックス		リフレッシュアロマ				リンパデトックス		リラックスアロマ		リラックスアロマ		スローフローヨガ	
18:30~19:30 ★★	ERIKA	18:30~19:30 ★	SAORI	18:30~19:30 ★★	RIE	18:30~19:30 ★★	KANA	18:30~19:30 ★	SAORI	15:00~16:00 ★★	AKI		
フローヨガ		ハタヨガアロマ		デトックス		ピラティス		キャンドルリラックス		ハタヨガ			
20:00~21:00 ★	ERIKA	20:00~21:00 ★★	K・MIHO	20:00~21:00 ★	I・MIHO	20:00~21:00 ★	AKI	20:00~21:00 ★★	AKI				
骨盤調整		デトックス		リラックス		リラックスアロマ		夜ヨガ					

11		12		13		14		15		16		17	
10:00~11:00 ★★	RIE	10:00~11:00 ★★	MAKO	10:00~11:00 ★★	AKI	10:00~11:00 ★	MAKO	10:00~11:00 ★★	FUJI	9:00~10:00 ★★	RIE	9:00~10:00 ★	AKIKO
スローフローヨガ		フローヨガ		デトックス		ハタヨガアロマ		デトックス		朝ヨガ		ハタヨガ	
11:30~12:30 ★	YU-KI			11:30~12:30 ★	SAORI	11:30~12:30 ★★	MAKO			10:30~11:30 ★			
リラックスアロマ				ハタヨガアロマ		骨盤調整				リフレッシュアロマ	K・MIHO		
13:30~14:30 ★★	YUMIKO	14:00~15:00 ★★	KAZUE			13:30~14:30 ★	YU-KI	14:00~15:00 ★	NAMI	13:30~14:30 ★	AKIKO	14:00~15:00 ★★	MAYA
デトックス		リフレッシュアロマ				リンパデトックス		リラックスアロマ		リラックスアロマ		スローフローヨガ	
18:30~19:30 ★★	ERIKA	18:30~19:30 ★	SAORI	18:30~19:30 ★★	RIE	18:30~19:30 ★★	KANA	18:30~19:30 ★	SAORI	15:00~16:00 ★★	AKIKO		
フローヨガ		ハタヨガアロマ		デトックス		ピラティス		キャンドルリラックス		ハタヨガ			
20:00~21:00 ★	ERIKA	20:00~21:00 ★★	YUKIKO	20:00~21:00 ★	I・MIHO	20:00~21:00 ★	K・MIHO	20:00~21:00 ★★	AKIKO				
骨盤調整		骨盤調整		リラックス		リラックスアロマ		夜ヨガ					

18		19		20		21		22		23		24	
10:00~11:00 ★★	RIE	10:00~11:00 ★★	MAKO	10:00~11:00 ★★	KANA	10:00~11:00 ★	MAKO	10:00~11:00 ★★	FUJI	9:00~10:00 ★★	RIE	9:00~10:00 ★	AKI
スローフローヨガ		フローヨガ		ピラティス		ハタヨガアロマ		デトックス		朝ヨガ		ハタヨガ	
11:30~12:30 ★	YU-KI			11:30~12:30 ★	SAORI	11:30~12:30 ★★	MAKO			10:30~11:30 ★			
リラックスアロマ				ハタヨガアロマ		骨盤調整				リフレッシュアロマ	K・MIHO		
13:30~14:30 ★★	YU-KI	14:00~15:00 ★★	KAZUE			13:30~14:30 ★	YU-KI	14:00~15:00 ★	NAMI	13:30~14:30 ★	AKI	14:00~15:00 ★★	MAYA
デトックス		リフレッシュアロマ				リンパデトックス		リラックスアロマ		リラックスアロマ		スローフローヨガ	
18:30~19:30 ★★	ERIKA	18:30~19:30 ★	SAORI	18:30~19:30 ★★	RIE	18:30~19:30 ★★	KANA	18:30~19:30 ★	SAORI	15:00~16:00 ★★	AKI		
フローヨガ		ハタヨガアロマ		デトックス		ピラティス		キャンドルリラックス		ハタヨガ			
20:00~21:10	ERIKA	20:00~21:00 ★★	K・MIHO	20:00~21:00 ★	I・MIHO	20:00~21:00 ★	AKI	20:00~21:00 ★★	AKI				
ヨガニドラ		デトックス		リラックス		リラックスアロマ		夜ヨガ					

25		26		27		28		29		30	
10:00~11:00 ★★	RIE	10:00~11:00 ★★	MAKO	10:00~11:00 ★★	KANA	10:00~11:00 ★	MAKO	10:00~11:00 ★★	FUJI	9:00~10:00 ★★	RIE
スローフローヨガ		フローヨガ		ピラティス		ハタヨガアロマ		デトックス		朝ヨガ	
11:30~12:30 ★	YU-KI			11:30~12:30 ★	SAORI	11:30~12:30 ★★	MAKO			10:30~11:30 ★	
リラックスアロマ				ハタヨガアロマ		骨盤調整				リフレッシュアロマ	K・MIHO
13:30~14:30 ★★	YUMIKO	14:00~15:00 ★★	KAZUE			13:30~14:30 ★	YU-KI	14:00~15:00 ★	NAMI	13:30~14:30 ★	AKI
デトックス		リフレッシュアロマ				リンパデトックス		リラックスアロマ		リラックスアロマ	
18:30~19:30 ★★	ERIKA	18:30~19:30 ★	SAORI	18:30~19:30 ★★	RIE	18:30~19:30 ★★	KANA	18:30~19:30 ★	SAORI	15:00~16:00 ★★	AKI
フローヨガ		ハタヨガアロマ		デトックス		ピラティス		キャンドルリラックス		ハタヨガ	
20:00~21:00 ★	ERIKA	20:00~21:00 ★★	K・MIHO	20:00~21:00 ★	I・MIHO	20:00~21:00 ★	AKI	20:00~21:00 ★★	AKI		
骨盤調整		デトックス		リラックス		リラックスアロマ		夜ヨガ			