studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《11月》

☆ ペアヨガ ☆　8日　20時
～ MIHO ＆ AKI ～
2人で行うヨガのことです。
相手を思いやり呼吸を合わせることで
体も心も温まり自然と笑顔があふれて
きます。
普段のヨガとの違いを味わってください♡

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

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
		10:00～11:00 ★★★ ピラティス KANA	10:00～11:00 ★ ハタヨガアロマ YUKIKO	9:00～10:00 ★★ ヒップ＆コア MAI	9:00～10:00 ★ 朝ヨガ RIE	9:00～10:00 ★ ハタヨガ FUJI
		11:30～12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30～12:30 ★★ 骨盤調整 YU-KI	10:30～11:30 ★ リラックスアロマ NAMI	10:30～11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	
			13:30～14:30 ★ リンパヨガ YU-KI	13:30～14:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	13:30～14:30 ★ リラックスアロマ MOYO	14:00～15:00 ★★ ボディケアヨガ NAOKO
		18:30～19:30 ★★ デトックス RIE	18:30～19:30 ★★ 体幹ヨガ AKI		15:00～16:00 ★★ ハタヨガ AKIKO	
		20:00～21:00 ★ リラックス I・MIHO	20:00～21:00 ★★ ハタヨガアロマ AKI			
6	7	8	9	10	11	12
10:00～11:00 ★★ スローフローヨガ RIE	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 YUKIKO	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 YU-KI
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 YUKIKO		10:30～11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	
13:30～14:30 ★★ デトックス MAHIRO	14:00～15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE		13:30～14:30 ★ リンパヨガ 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 ★★ ボディケアヨガ NAOKO
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 ★ キャンドルリラックス 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	20:00～21:10 ペアヨガ MIHO ＆ AKI	20:00～21:00 ★★ ハタヨガアロマ AKI	20:00～21:00 ★★ フローヨガ MEG		
13	14	15	16	17	18	19
10:00～11:00 ★★ スローフローヨガ RIE	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 YUKIKO	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 YUKIKO		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 ★ リンパヨガ 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 ★★ ボディケアヨガ NAOKO
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 ★ キャンドルリラックス 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 ★ リラックス I・MIHO	20:00～21:00 ★★ ハタヨガアロマ AKI	20:00～21:00 ★★ フローヨガ MEG		
20	21	22	23	24	25	26
10:00～11:00 ★★ スローフローヨガ RIE	10:00～11:00 ★★ フローヨガ MAKO	10:00～11:00 ★★★ ピラティス KANA	9:00～10:00 ★ ハタヨガアロマ AKI	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 ★ リラックスアロマ YU-KI		11:30～12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	10:30～11:30 ★★ 骨盤調整 AKI		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 ★ リンパヨガ 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 ★★ ボディケアヨガ MOYO
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 ★ キャンドルリラックス 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 ★ リラックス I・MIHO		20:00～21:00 ★★ フローヨガ MEG		
27	28	29	30			
10:00～11:00 ★★ スローフローヨガ RIE	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 YUKIKO			
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 YUKIKO			
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 ★ リンパヨガ YU-KI			
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 K.MIHO			
20:00～21:00 ★ 骨盤調整 ERIKA	20:00～21:00 ★★ フローヨガ K・MIHO	20:00～21:00 ★ リラックス I・MIHO	20:00～21:00 ★★ ハタヨガアロマ 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
　レッスンです。

《運動量》

★・・・弱　　★★・・・中　　★★★・・・強

,