

# studio03 姪浜 ★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

《運動量》  
 ★…弱  
 ★★…中  
 ★★★…強

| 1                                    | 2                                | 3                               | 4                                    | 5                               | 6                                |
|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 9:00~10:00 ★★<br>ハタヨガ AYA            | 9:00~10:00 ★<br>リラクシアロマ NAMI     | 9:00~10:00 ★★★<br>デトックス ERIKA   | 9:00~10:00 ★★<br>ハタヨガアロマ YUKO        | 8:30~9:30 ★<br>ハタヨガ AKI         | 8:30~9:30 ★<br>朝ヨガ MEG           |
| 10:20~11:20 ★★★<br>フローヨガ ERIKA       | 10:20~11:20 ★★★<br>フロー(股関節) NAMI | 10:20~11:20 ★★<br>ハタヨガ ERIKA    | 10:20~11:20 ★<br>リラクシアロマ MAKO        | 10:00~11:00 ★★<br>ヒップ&コア MAI    | 10:00~11:00 ★★<br>骨盤調整 ERIKA     |
| 11:40~12:40 ★★<br>ハタヨガアロマ AKI        | 11:40~12:40 ★★<br>デトックス AYA      |                                 |                                      | 11:30~12:30 ★★★<br>パワーフロー MAI   | 11:30~12:30 ★★<br>ハタヨガアロマ MAYUMI |
| 14:00~15:00 ★★<br>キャンドルリラクシアロマ SAORI | 14:00~15:00 ★★<br>ハタヨガアロマ I-MIHO | 14:00~15:00 ★<br>リラクシアロマ MAKO   | 14:00~15:00 ★★<br>優しいピラティス KANA      | 14:00~15:00 ★★<br>ヒップメイク MAYUMI | 14:00~15:00 ★★★<br>デトックス AKI     |
| 18:00~19:00 ★<br>キャンドルアロマ AYA        | 18:00~19:00 ★<br>ハタヨガ YUKO       | 18:00~19:00 ★★<br>ハタヨガ I-MIHO   | 18:00~19:00 ★★<br>ヴァンヤサ RIE          | 15:30~16:30 ★<br>ハタヨガ MAYUMI    | 15:30~16:30 ★★<br>ヴァンヤサ RIE      |
| 19:20~20:20 ★★<br>デトックス NAOKO        | 20:00~21:00 ★<br>夜リストラティブ AYA    | 19:20~20:20 ★<br>リラクシアロマ I-MIHO | 19:20~20:20 ★<br>キャンドルアロマ RIE        |                                 |                                  |
| 20:40~21:40 ★<br>夜ヨガ YU-KI           |                                  | 20:40~21:40 ★★<br>骨盤調整 YUKIKO   | 20:40~21:40 ★<br>キャンドルリラクシアロマ K・MIHO |                                 |                                  |

| 7                              | 8                                   | 9                                | 10                              | 11                              | 12               | 13               |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------|------------------|
| 9:00~10:00 ★★★<br>体幹ヨガ RIE     | 9:00~10:00 ★★<br>ハタヨガ AYA           | 9:00~10:00 ★<br>リラクシアロマ NAMI     | 9:00~10:00 ★★★<br>デトックス ERIKA   | 9:00~10:00 ★★<br>ハタヨガアロマ MAKO   | お<br>盆<br>休<br>み | お<br>盆<br>休<br>み |
| 10:20~11:20 ★★<br>ハタヨガ SAORI   | 10:20~11:20 ★★★<br>フローヨガ ERIKA      | 10:20~11:20 ★★★<br>フロー(股関節) NAMI | 10:20~11:20 ★★<br>ハタヨガ ERIKA    | 10:20~11:20 ★<br>リラクシアロマ MAKO   |                  |                  |
| 11:40~12:40 ★<br>リラクシアロマ SAORI | 11:40~12:40 ★★<br>ハタヨガアロマ AKI       | 11:40~12:40 ★★<br>デトックス AYA      |                                 | 11:40~12:40 ★★<br>優しいピラティス KANA |                  |                  |
| 14:00~15:00 ★★<br>ハタヨガ KAZU    | 14:00~15:00 ★<br>キャンドルリラクシアロマ SAORI | 14:00~15:00 ★★<br>ハタヨガアロマ I-MIHO | 14:00~15:00 ★<br>リラクシアロマ MAKO   | 14:00~15:00 ★★<br>ヴァンヤサ RIE     |                  |                  |
| 18:30~19:30 ★★<br>姿勢改善ヨガ MOYO  | 18:00~19:00 ★<br>キャンドルアロマ AYA       | 18:30~19:30 ★<br>ハタヨガ YUKO       | 18:00~19:00 ★★<br>ハタヨガ I-MIHO   | 15:30~16:30 ★<br>キャンドルアロマ RIE   |                  |                  |
| 20:00~21:00 ★★★<br>コアヨガ KAORI  | 19:20~20:20 ★★<br>デトックス NAOKO       | 20:00~21:00 ★<br>夜リストラティブ AYA    | 19:20~20:20 ★<br>リラクシアロマ I-MIHO |                                 |                  |                  |
|                                | 20:40~21:40 ★<br>夜ヨガ YU-KI          |                                  | 20:40~21:40 ★★<br>骨盤調整 YUKIKO   |                                 |                  |                  |

誠に勝手ながら12・13・14・15はお盆休みとさせていただきます

| 14               | 15               | 16                               | 17                              | 18                                   | 19                              | 20                               |
|------------------|------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| お<br>盆<br>休<br>み | お<br>盆<br>休<br>み | 9:00~10:00 ★<br>リラクシアロマ NAMI     | 9:00~10:00 ★★★<br>デトックス ERIKA   | 9:00~10:00 ★★<br>ハタヨガアロマ YUKO        | 8:30~9:30 ★<br>ハタヨガ AKI         | 8:30~9:30 ★<br>朝ヨガ MEG           |
|                  |                  | 10:20~11:20 ★★★<br>フロー(股関節) NAMI | 10:20~11:20 ★★<br>ハタヨガ ERIKA    | 10:20~11:20 ★<br>リラクシアロマ MAKO        | 10:00~11:00 ★★<br>ヒップ&コア MAI    | 10:00~11:00 ★★<br>骨盤調整 ERIKA     |
|                  |                  | 11:40~12:40 ★★<br>デトックス AYA      |                                 |                                      | 11:30~12:30 ★★★<br>パワーフロー MAI   | 11:30~12:30 ★★<br>ハタヨガアロマ MAYUMI |
|                  |                  | 14:00~15:00 ★★<br>ハタヨガアロマ I-MIHO | 14:00~15:00 ★★<br>リラクシアロマ MAKO  | 14:00~15:00 ★<br>優しいピラティス KANA       | 14:00~15:00 ★★<br>ヒップメイク MAYUMI | 14:00~15:00 ★★★<br>デトックス AKI     |
|                  |                  | 18:30~19:30 ★<br>ハタヨガ YUKO       | 18:00~19:00 ★★<br>ハタヨガ I-MIHO   | 18:00~19:00 ★★<br>ヴァンヤサ RIE          | 15:30~16:30 ★<br>ハタヨガ MAYUMI    | 15:30~16:30 ★★<br>ヴァンヤサ RIE      |
|                  |                  | 20:00~21:00 ★<br>夜リストラティブ AYA    | 19:20~20:20 ★<br>リラクシアロマ I-MIHO | 19:20~20:20 ★<br>キャンドルアロマ RIE        |                                 |                                  |
|                  |                  |                                  | 20:40~21:40 ★★<br>骨盤調整 YUKIKO   | 20:40~21:40 ★<br>キャンドルリラクシアロマ K・MIHO |                                 |                                  |

誠に勝手ながら12・13・14・15はお盆休みとさせていただきます

| 21                             | 22                                  | 23                               | 24                              | 25                                   | 26                              | 27                               |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 9:00~10:00 ★★★<br>体幹ヨガ RIE     | 9:00~10:00 ★★<br>ハタヨガ AYA           | 9:00~10:00 ★<br>リラクシアロマ NAMI     | 9:00~10:00 ★★★<br>デトックス ERIKA   | 9:00~10:00 ★★<br>ハタヨガアロマ YUKO        | 8:30~9:30 ★<br>ハタヨガ YU-KI       | 8:30~9:30 ★<br>朝ヨガ MEG           |
| 10:20~11:20 ★★<br>ハタヨガ SAORI   | 10:20~11:20 ★★★<br>フローヨガ ERIKA      | 10:20~11:20 ★★★<br>フロー(股関節) NAMI | 10:20~11:20 ★★<br>ハタヨガ ERIKA    | 10:20~11:20 ★<br>リラクシアロマ MAKO        | 10:00~11:00 ★★<br>ヒップ&コア MAI    | 10:00~11:00 ★★<br>骨盤調整 ERIKA     |
| 11:40~12:40 ★<br>リラクシアロマ SAORI | 11:40~12:40 ★★<br>ハタヨガアロマ AKI       | 11:40~12:40 ★★<br>デトックス AYA      |                                 |                                      | 11:30~12:30 ★★★<br>パワーフロー MAI   | 11:30~12:30 ★★<br>ハタヨガアロマ MAYUMI |
| 14:00~15:00 ★★<br>ハタヨガ KAZU    | 14:00~15:00 ★<br>キャンドルリラクシアロマ SAORI | 14:00~15:00 ★★<br>ハタヨガアロマ I-MIHO | 14:00~15:00 ★<br>リラクシアロマ MAKO   | 14:00~15:00 ★★<br>優しいピラティス KANA      | 14:00~15:00 ★★<br>ヒップメイク MAYUMI | 14:00~15:00 ★★★<br>デトックス RIE     |
| 18:30~19:30 ★★<br>姿勢改善ヨガ MOYO  | 18:00~19:00 ★<br>キャンドルアロマ AYA       | 18:30~19:30 ★<br>ハタヨガ YUKO       | 18:00~19:00 ★★<br>ハタヨガ I-MIHO   | 18:00~19:00 ★★<br>ヴァンヤサ RIE          | 15:30~16:30 ★<br>ハタヨガ MAYUMI    | 15:30~16:30 ★★<br>ヴァンヤサ RIE      |
| 20:00~21:00 ★★★<br>コアヨガ KAORI  | 19:20~20:20 ★★<br>デトックス NAOKO       | 20:00~21:00 ★<br>夜リストラティブ AYA    | 19:20~20:20 ★<br>リラクシアロマ I-MIHO | 19:20~20:20 ★<br>キャンドルアロマ RIE        |                                 |                                  |
|                                | 20:40~21:40 ★<br>夜ヨガ YU-KI          |                                  | 20:40~21:40 ★★<br>骨盤調整 YUKIKO   | 20:40~21:40 ★<br>キャンドルリラクシアロマ K・MIHO |                                 |                                  |

| 28                             | 29                                  | 30                               | 31                              |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 9:00~10:00 ★★★<br>体幹ヨガ RIE     | 9:00~10:00 ★★<br>ハタヨガ AYA           | 9:00~10:00 ★<br>リラクシアロマ NAMI     | 9:00~10:00 ★★★<br>デトックス ERIKA   |
| 10:20~11:20 ★★<br>ハタヨガ SAORI   | 10:20~11:20 ★★★<br>フローヨガ ERIKA      | 10:20~11:20 ★★★<br>フロー(股関節) NAMI | 10:20~11:20 ★★<br>ハタヨガ ERIKA    |
| 11:40~12:40 ★<br>リラクシアロマ SAORI | 11:40~12:40 ★★<br>ハタヨガアロマ AKI       | 11:40~12:40 ★★<br>デトックス AYA      |                                 |
| 14:00~15:00 ★★<br>ハタヨガ KAZU    | 14:00~15:00 ★<br>キャンドルリラクシアロマ SAORI | 14:00~15:00 ★★<br>ハタヨガアロマ I-MIHO | 14:00~15:00 ★<br>リラクシアロマ MAKO   |
| 18:30~19:30 ★★<br>姿勢改善ヨガ MOYO  | 18:00~19:00 ★<br>キャンドルアロマ AYA       | 18:30~19:30 ★<br>ハタヨガ YUKO       | 18:00~19:00 ★★<br>ハタヨガ I-MIHO   |
| 20:00~21:00 ★★★<br>コアヨガ KAORI  | 19:20~20:20 ★★<br>デトックス NAOKO       | 20:00~21:00 ★<br>夜リストラティブ AYA    | 19:20~20:20 ★<br>リラクシアロマ I-MIHO |
|                                | 20:40~21:40 ★<br>夜ヨガ YU-KI          |                                  | 20:40~21:40 ★★<br>骨盤調整 YUKIKO   |

- ◆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)881-2033  
kaatsu03@sgr.bbq.jp