

studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《10月》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	31	◆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になっております。			《運動量》 ★・・・弱 ★★・・・中 ★★★・・・強	1
9:00~10:00 体幹ヨガ RIE 10:20~11:20 ハタヨガ SAORI 11:40~12:40 リラクシアロマ SAORI 14:00~15:00 ハタヨガ RIE 18:30~19:30 姿勢改善ヨガ MOYO 20:00~21:00 コアトレ KAORI	9:00~10:00 ハタヨガ AYA 10:20~11:20 フローヨガ ERIKA 11:40~12:40 ハタヨガアロマ AKI 14:00~15:00 キャンドルリラククス SAORI 18:00~19:00 キャンドルアロマ AYA 19:20~20:20 ピラティス NAOKO 20:40~21:40 月ヨガ YU-KI				studio03 hotyogastudio	8:30~9:30 朝ヨガ MEG 10:00~11:00 骨盤調整 ERIKA 11:30~12:30 ハタヨガアロマ MAYUMI 14:00~15:00 ピラティス AKI 15:30~16:30 ヴァンヤサ RIE

☆リストラティブヨガ☆火曜日20時～・・・aya
心身回復を目指し、プロップス(補助用具)を使用して無理のない姿勢で
ゆっくりとポーズを取ることで、深い休息感を得て、緊張の緩和、
エネルギーの回復へと導くリラククス系のヨガスタイルです。



(092)881-2033
kaatsu03@sgr.bbq.jp

🌀ぜひお待ちしております🌀

2	3	4	5	6	7	8
9:00~10:00 体幹ヨガ RIE 10:20~11:20 ハタヨガ SAORI 11:40~12:40 リラクシアロマ SAORI 14:00~15:00 ハタヨガ KAZUE 18:30~19:30 アンチエイジングヨガ YU-KI 20:00~21:00 コアトレ KAORI	9:00~10:00 ハタヨガ AYA 10:20~11:20 フローヨガ ERIKA 11:40~12:40 ハタヨガアロマ AKI 14:00~15:00 キャンドルリラククス SAORI 18:00~19:00 キャンドルアロマ AYA 19:20~20:20 ピラティス NAOKO 20:40~21:40 月ヨガ YU-KI	9:00~10:00 リラクシアロマ RIE 10:20~11:20 リンパマッサージ MAHIRO 11:40~12:40 ピラティス AYA 14:00~15:00 ハタヨガアロマ I-MIHO 18:30~19:30 ハタヨガ YUKO 20:00~21:00 リストラティブ AYA	9:00~10:00 ピラティス ERIKA 10:20~11:20 ハタヨガ ERIKA 14:00~15:00 リラクシアロマ MAKO 18:00~19:00 ハタヨガ I-MIHO 19:20~20:20 ピラティス I-MIHO 20:40~21:40 骨盤調整 YUKIKO	9:00~10:00 スローフローヨガ MAHIRO 10:20~11:20 リラククス MAKO 14:00~15:00 優しいピラティス KANA 18:00~19:00 ヴァンヤサ RIE 19:20~20:20 キャンドルアロマ RIE 20:40~21:40 キャンドルリラククス K-MIHO	8:30~9:30 ハタヨガ AKI 10:00~11:00 ヒップ&コア MAI 11:30~12:30 パワーフロー MAI 14:00~15:00 ヒップメイク MAYUMI 15:30~16:30 身体メンテナンス 腰~脚 MAYUMI	8:30~9:30 朝ヨガ MEG 10:00~11:00 骨盤調整 ERIKA 11:30~12:30 ハタヨガアロマ MAYUMI 14:00~15:00 ピラティス AKI 15:30~16:30 ヴァンヤサ RIE

9	10	11	12	13	14	15
9:00~10:00 体幹ヨガ RIE 10:20~11:20 ハタヨガ SAORI 11:40~12:40 リラクシアロマ SAORI 14:00~15:00 ハタヨガ RIE 15:30~16:30 アンチエイジングヨガ YU-KI	9:00~10:00 ハタヨガ AYA 10:20~11:20 フローヨガ ERIKA 11:40~12:40 ハタヨガアロマ AKI 14:00~15:00 キャンドルリラククス SAORI 18:00~19:00 キャンドルアロマ AYA 19:20~20:20 ピラティス NAOKO 20:40~21:40 月ヨガ YU-KI	9:00~10:00 リラクシアロマ RIE 10:20~11:20 リンパマッサージ MAHIRO 11:40~12:40 ピラティス AYA 14:00~15:00 ハタヨガアロマ I-MIHO 18:30~19:30 ハタヨガ YUKO 20:00~21:00 リストラティブ AYA	9:00~10:00 ピラティス ERIKA 10:20~11:20 ハタヨガ ERIKA 14:00~15:00 リラクシアロマ MAKO 18:00~19:00 ハタヨガ I-MIHO 19:20~20:20 ピラティス I-MIHO 20:40~21:40 骨盤調整 YUKIKO	9:00~10:00 スローフローヨガ MAHIRO 10:20~11:20 リラククス MAKO 14:00~15:00 優しいピラティス KANA 18:00~19:00 ヴァンヤサ RIE 19:20~20:20 キャンドルアロマ RIE 20:40~21:40 キャンドルリラククス K-MIHO	8:30~9:30 ハタヨガ AKI 10:00~11:00 ヒップ&コア MAI 11:30~12:30 パワーフロー MAI 14:00~15:00 ヒップメイク MAYUMI 15:30~16:30 身体メンテナンス 首~肩 MAYUMI	8:30~9:30 朝ヨガ MEG 10:00~11:00 骨盤調整 ERIKA 11:30~12:30 ハタヨガアロマ MAYUMI 14:00~15:00 ピラティス AKI 15:30~16:30 ヴァンヤサ AKI

16	17	18	19	20	21	22
9:00~10:00 体幹ヨガ RIE 10:20~11:20 ハタヨガ SAORI 11:40~12:40 リラクシアロマ SAORI 14:00~15:00 ハタヨガ KAZUE 18:30~19:30 姿勢改善ヨガ MOYO 20:00~21:00 コアトレ KAORI	9:00~10:00 ハタヨガ AYA 10:20~11:20 フローヨガ ERIKA 11:40~12:40 ハタヨガアロマ AKI 14:00~15:00 キャンドルリラククス SAORI 18:00~19:00 キャンドルアロマ AYA 19:20~20:20 ピラティス NAOKO 20:40~21:40 月ヨガ YU-KI	9:00~10:00 リラクシアロマ RIE 10:20~11:20 リンパマッサージ MAHIRO 11:40~12:40 ピラティス AYA 14:00~15:00 ハタヨガアロマ I-MIHO 18:30~19:30 ハタヨガ YUKO 20:00~21:00 リストラティブ AYA	9:00~10:00 ピラティス ERIKA 10:20~11:20 ハタヨガ ERIKA 14:00~15:00 リラクシアロマ MAKO 18:00~19:00 ハタヨガ I-MIHO 19:20~20:20 ピラティス I-MIHO 20:40~21:40 骨盤調整 YUKIKO	9:00~10:00 スローフローヨガ MAHIRO 10:20~11:20 リラククス MAKO 14:00~15:00 優しいピラティス KANA 18:00~19:00 ヴァンヤサ RIE 19:20~20:20 キャンドルアロマ RIE 20:40~21:40 キャンドルリラククス K-MIHO	8:30~9:30 ハタヨガ AKI 10:00~11:00 ヒップ&コア MAI 11:30~12:30 パワーフロー MAI 14:00~15:00 ヒップメイク MAYUMI 15:30~16:30 身体メンテナンス 腰~脚 MAYUMI	8:30~9:30 朝ヨガ MEG 10:00~11:00 骨盤調整 ERIKA 11:30~12:30 ハタヨガアロマ MAYUMI 14:00~15:00 ピラティス AKI 15:30~16:30 ヴァンヤサ RIE

23	24	25	26	27	28	29
9:00~10:00 体幹ヨガ RIE 10:20~11:20 ハタヨガ SAORI 11:40~12:40 リラクシアロマ SAORI 14:00~15:00 ハタヨガ KAZUE 18:30~19:30 姿勢改善ヨガ MOYO 20:00~21:00 コアトレ KAORI	9:00~10:00 ハタヨガ AYA 10:20~11:20 フローヨガ ERIKA 11:40~12:40 ハタヨガアロマ AKI 14:00~15:00 キャンドルリラククス SAORI 18:00~19:00 キャンドルアロマ AYA 19:20~20:20 ピラティス NAOKO 20:40~21:40 月ヨガ YU-KI	9:00~10:00 リラクシアロマ RIE 10:20~11:20 リンパマッサージ MAHIRO 11:40~12:40 ピラティス AYA 14:00~15:00 ハタヨガアロマ I-MIHO 18:30~19:30 ハタヨガ YUKO 20:00~21:00 リストラティブ AYA	9:00~10:00 ピラティス ERIKA 10:20~11:20 ハタヨガ ERIKA 14:00~15:00 リラクシアロマ MAKO 18:00~19:00 ハタヨガ I-MIHO 19:20~20:20 ピラティス I-MIHO 20:40~21:40 骨盤調整 YUKIKO	9:00~10:00 スローフローヨガ MAHIRO 10:20~11:20 リラククス MAKO 14:00~15:00 優しいピラティス KANA 18:00~19:00 ヴァンヤサ RIE 19:20~20:20 キャンドルアロマ RIE 20:40~21:40 キャンドルリラククス K-MIHO	8:30~9:30 ハタヨガ AKI 10:00~11:00 ヒップ&コア MAI 11:30~12:30 パワーフロー MAI 14:00~15:00 ヒップメイク MAYUMI 15:30~16:30 身体メンテナンス 首~肩 MAYUMI	8:30~9:30 朝ヨガ MEG 10:00~11:00 骨盤調整 ERIKA 11:30~12:30 ハタヨガアロマ MAYUMI 14:00~15:00 ピラティス AKI 15:30~16:30 ヴァンヤサ RIE