

studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《12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

1	2	3
9:00~10:00 ★★ スローフローヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKIKO	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
10:20~11:20 ★ リラクセス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティー TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
14:00~15:00 ★★ 優しいピラティス KANA	12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス YUMIKO
19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス 腰~脚 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ YUMIKO
20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K・MIHO		

4	5	6	7	8	9	10
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ YUKIKO	9:00~10:00 ★★ デトックスアロマ RIE	9:00~10:00 ★★★ フロー ERIKA	9:00~10:00 ★★ スローフローヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKIKO	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ ピラティス YUKA	10:20~11:20 ★ リンパマッサージ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティー TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ ハタヨガアロマ RIE	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 優しいピラティス KANA	12:00~13:00 ★★★ コアトレ TOMI	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I・MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス RIE
18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	18:00~19:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I・MIHO	19:20~20:20 ★ リラクセス I・MIHO	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス 首~肩 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ デトックス NAOKO	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラクセス I・MIHO	20:40~21:40 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ 月ヨガ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K・MIHO		

11	12	13	14	15	16	17
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ YUKIKO	9:00~10:00 ★★ デトックスアロマ RIE	9:00~10:00 ★★★ フロー ERIKA	9:00~10:00 ★★ スローフローヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKIKO	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ ピラティス YUKA	10:20~11:20 ★ リンパマッサージ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティー TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 AYA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ ハタヨガアロマ RIE	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 優しいピラティス KANA	12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I・MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス RIE
18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	18:00~19:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKIKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I・MIHO	19:20~20:20 ★ リラクセス I・MIHO	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス 腰~脚 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ デトックス NAOKO	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラクセス I・MIHO	20:40~21:40 ★★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ 月ヨガ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K・MIHO		

18	19	20	21	22	23	24
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ YUKIKO	9:00~10:00 ★★ デトックスアロマ RIE	9:00~10:00 ★★★ フロー ERIKA	9:00~10:00 ★★ スローフローヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKIKO	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ ピラティス YUKA	10:20~11:20 ★ リンパマッサージ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティー TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ ハタヨガアロマ RIE	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 優しいピラティス KANA	12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I・MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス RIE
18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	18:00~19:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I・MIHO	19:20~20:20 ★ リラクセス I・MIHO	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス 首~肩 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ デトックス NAOKO	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラクセス I・MIHO	20:40~21:40 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ 月ヨガ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K・MIHO		

25	26	27	28
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ MAHIR	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ YUKIKO	9:00~10:00 ★★ デトックスアロマ RIE	9:00~10:00 ★★★ フロー ERIKA
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ ピラティス YUKA	10:20~11:20 ★ リンパマッサージ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ ハタヨガアロマ RIE	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I・MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE
18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	18:00~19:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラクセス I・MIHO
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ デトックス NAOKO	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	20:40~21:40 ★★ キャンドルアロマ RIE
	20:40~21:40 ★ 月ヨガ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO

☆☆☆お知らせ☆☆☆

誠に勝手ながら
12/29~1/3まで年末年始のため店休日とさせていただきます。
来年もよろしくお願ひ致します。

092-881-2033
kaatsu03@sgr.bt

