

studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《2月》

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



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

1	2	3	4
9:00~10:00 ★★★ フローヨガ 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 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
14:00~15:00 ★ 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
18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	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
19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO	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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
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		

5	6	7	8	9	10	11
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 ★★ フローヨガ 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 ★★ デトックス RIE	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ 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 KEN	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 ★★ 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	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	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 ★ リラクセス MOYO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ ERIKA	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO	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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ スローフローヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	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		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI					

12	13	14	15	16	17	18
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 ★★ フローヨガ 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 ★★ デトックス RIE	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ 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 KEN	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 ★★ 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	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	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
15:30~16:30 ★ リラクセス 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	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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
	19:20~20:20 ★★ スローフローヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	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		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI					

19	20	21	22	23	24	25
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 ★★ フローヨガ 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 ★★ デトックス RIE	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ 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 KEN	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 ★★ 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	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	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 ★ リラクセス 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	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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ スローフローヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	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		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI					

26	27	28
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
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス RIE	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA
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
18:30~19:30 ★ リラクセス 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
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ スローフローヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI	

- ◆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