

studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《11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



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

1	2	3	4	5
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 AKI	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
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 AKI	10:00~11:00 ★★ ヒップ&コア MAI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA		11:40~12:40 ★★ ボディメイクヨガ MAHIRO	11:30~12:30 ★★ パワーフロー MAI	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
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 AKI	14:00~15:00 ★★ ヴァンヤサ 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 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	15:30~16:30 ★ 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 ★★ ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★ リストラティブ AYA	19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO			
	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO			

6	7	8	9	10	11	12
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 AKI	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 AKI	10:00~11:00 ★★ ヒップ&コア MAI	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 AKI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA			11:30~12:30 ★★ パワーフロー MAI	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 AKI	14:00~15:00 ★★ 優しいピラティス KANA	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	18:00~19:00 ★★ ヴァンヤサ AKI	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス 首~肩 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ デトックス NAOKO	20:00~21:00 ★ リストラティブ AYA	19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ AKI		
	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		

13	14	15	16	17	18	19
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 AKI	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 AKI	10:00~11:00 ★★ ヒップ&コア MAI	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 AKI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA			11:30~12:30 ★★ パワーフロー MAI	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 AKIKO	14:00~15:00 ★★ 優しいピラティス KANA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
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	18:00~19:00 ★★ ヴァンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス 腰~脚 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ デトックス NAOKO	20:00~21:00 ★ リストラティブ AYA	19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO	19:20~20:20 ★ 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		

20	21	22	23	24	25	26
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 AKI	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 AKI	10:00~11:00 ★★ ヒップ&コア MAI	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 AKI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA			11:30~12:30 ★★ パワーフロー MAI	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 ★★ ハタヨガ I-MIHO	14:00~15:00 ★★ 優しいピラティス KANA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
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	15:30~16:30 ★ リラクセス I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴァンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス 首~肩 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ デトックス NAOKO	20:00~21:00 ★ リストラティブ AYA		19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ 月ヨガ YU-KI			20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K-MIHO		

27	28	29	30
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
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 ★★ 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 AKIKO
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 ★★ ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ デトックス NAOKO	20:00~21:00 ★ リストラティブ AYA	19:20~20:20 ★ 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

- ◆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の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。

☆リストラティブヨガ☆水曜日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
 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セス系のヨガスタイルです。
 ◎ぜひお待ちしております◎