

studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《6月》

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

1	2	3
9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKIKO	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
	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 ★★ シェイプアップヨガ YU-KI	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ AKI
19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス K-MIHO		

- ◆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。



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

《運動量》

- ★…弱
- ★★…中
- ★★★…強

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 FUJI	9:00~10:00 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス AKI	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 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			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 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	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 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマーシェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI	デトックス FUJI	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス 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 FUJI	9:00~10:00 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス AKI	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 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AKI	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			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 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	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 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマーシェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI	デトックス FUJI	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス 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 FUJI	9:00~10:00 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:30~11:40 ★★ ヨガニドラ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			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 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	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 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマーシェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI	デトックス FUJI	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス K-MIHO		

25	26	27	28	29	30
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ FUJI	9:00~10:00 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス AKI	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 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★ コアトレ NAOKO
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 優しいピラティス KANA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマーシェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE	
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI	デトックス FUJI	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス K-MIHO	