

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



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

1	2	3	4	5
9:00~10:00 ★ リラクセスアロマ NAMI	9:00~10:00 ★★★ デトックス ERIKA	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	8:30~9:30 ★ アロマヨガ YUKO	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
10:20~11:20 ★★★ アナトミック骨盤ヨガ NAMI	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス YUKO	10:00~11:00 ★★★ パワーフロー MAI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセス MAKO	11:40~12:40 ★ リセットボディ MAYUMI	11:40~12:40 ★★★ フローヨガ TOYO	11:30~12:30 ★★ ピラティス MAI	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ AYA	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 TOYO	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ ピンヤサ RIE
18:00~19:00 ★ リラクセス YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ MIHO	18:30~19:30 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★★ デトックス AKI
19:20~20:20 ★★ ポーズを詳しくするヨガ AKI	19:20~20:20 ★ リラクセス MIHO	20:00~21:00 ★ キャンドルアロマ RIE		
20:40~21:40 ★★ 肩甲骨ヨガ MEG	20:40~21:40 ★★★ フローヨガ MAI			

6	7	8	9	10	11	12
9:00~10:00 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ ハタヨガ KYOKO	9:00~10:00 ★ リラクセスアロマ NAMI	9:00~10:00 ★★★ デトックス ERIKA	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	8:30~9:30 ★ アロマヨガ YUKO	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★★ フローヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★★★ アナトミック骨盤ヨガ NAMI	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス YUKO	10:00~11:00 ★★★ パワーフロー 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 ★★ アロマヨガ AKI	11:40~12:40 ★ リラクセス MAKO	11:40~12:40 ★ リセットボディ MAYUMI	11:40~12:40 ★★★ フローヨガ TOYO	11:30~12:30 ★★ ピラティス 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 ★ ボールヨガ SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ AYA	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 TOYO	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ ヴィンヤサ MEG
18:30~19:30 ★★ フローヨガ MAI	18:00~19:00 ★ リラクセス AYA	18:00~19:00 ★ リラクセス YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ MIHO	18:30~19:30 ★★ ハタヨガ MAI	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★★ デトックス AKI
20:00~21:00 ★ リラクセスアロマ NAMI	19:20~20:20 ★★ 子宮美人ヨガ YUMIKO	19:20~20:20 ★★ ポーズを詳しくするヨガ AKI	19:20~20:20 ★ リラクセス MIHO	20:00~21:00 ★ アロマヨガ MAI		
	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 MIYO	20:40~21:40 ★★ 肩甲骨ヨガ MEG	20:40~21:40 ★★★ フローヨガ MAI			

13	14	15	16	17	18	19
9:00~10:00 ★★ デトックス AKI	9:00~10:00 ★★ ハタヨガ KYOKO	9:00~10:00 ★ リラクセスアロマ NAMI	9:00~10:00 ★★★ デトックス ERIKA	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	8:30~9:30 ★ アロマヨガ YUKO	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★★ フローヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★★★ アナトミック骨盤ヨガ NAMI	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス YUKO	10:00~11:00 ★★★ パワーフロー 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 ★★ アロマヨガ AKI	11:40~12:40 ★ リラクセス MAKO	11:40~12:40 ★ リセットボディ MAYUMI	11:40~12:40 ★★★ フローヨガ TOYO	11:30~12:30 ★★ ピラティス 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 ★ ボールヨガ SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ AYA	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 TOYO	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MIYO	14:00~15:00 ★★ ヴィンヤサ RIE
18:30~19:30 ★★ フローヨガ MAI	18:00~19:00 ★ リラクセス AYA	18:00~19:00 ★ リラクセス YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ MIHO	18:30~19:30 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ KYOKO	15:30~16:30 ★★★ デトックス AKI
20:00~21:00 ★ リラクセスアロマ NAMI	19:20~20:20 ★★ 子宮美人ヨガ YUMIKO	19:20~20:20 ★★ ポーズを詳しくするヨガ AKI	19:20~20:20 ★ リラクセス MIHO	20:00~21:00 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 MIYO	20:40~21:40 ★★ 肩甲骨ヨガ MEG	20:40~21:40 ★★★ フローヨガ MAI			

20	21	22	23	24	25	26
9:00~10:00 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ ハタヨガ KYOKO	9:00~10:00 ★ リラクセスアロマ NAMI	9:00~10:00 ★★★ デトックス ERIKA	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	8:30~9:30 ★ アロマヨガ YUKO	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★★ フローヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★★★ アナトミック骨盤ヨガ NAMI	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス YUKO	10:00~11:00 ★★★ パワーフロー 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 ★★ アロマヨガ AKI	11:40~12:40 ★ リラクセス MAKO	11:40~12:40 ★ リセットボディ MAYUMI	11:40~12:40 ★★★ フローヨガ TOYO	11:30~12:30 ★★ ピラティス 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 ★ ボールヨガ SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ AYA	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 TOYO	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ ヴィンヤサ RIE
18:30~19:30 ★★ フローヨガ MAI	18:00~19:00 ★ リラクセス AYA	18:00~19:00 ★ リラクセス YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ MIHO	18:30~19:30 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ ハタヨガ MAYUMI	15:30~16:30 ★★★ デトックス AKI
20:00~21:00 ★ リラクセスアロマ NAMI	19:20~20:20 ★★ 子宮美人ヨガ YUMIKO	19:20~20:20 ★★ 子宮美人ヨガ YUMIKO	19:20~20:20 ★ リラクセス MIHO	20:00~21:00 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 MIYO	20:40~21:40 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	20:40~21:40 ★★★ フローヨガ MAI			

27	28	29	30
9:00~10:00 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ ハタヨガ KYOKO	9:00~10:00 ★ リラクセスアロマ NAMI	9:00~10:00 ★★★ デトックス ERIKA
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★★ フローヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★★★ アナトミック骨盤ヨガ NAMI	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 ★★ アロマヨガ AKI	11:40~12:40 ★ リラクセス MAKO	11:40~12:40 ★ リセットボディ MAYUMI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ ボールヨガ SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ KAZUE
18:30~19:30 ★★ フローヨガ MAI	18:00~19:00 ★ リラクセス AYA	18:00~19:00 ★ リラクセス YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ MIHO
20:00~21:00 ★ リラクセスアロマ NAMI	19:20~20:20 ★★ 子宮美人ヨガ YUMIKO	19:20~20:20 ★★ ポーズを詳しくするヨガ AKI	19:20~20:20 ★ リラクセス MIHO
	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 MIYO	20:40~21:40 ★★ 肩甲骨ヨガ MEG	20:40~21:40 ★★★ フローヨガ MAI

運動量 ★…弱 ★★…中 ★★★…強

- ◆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。
- ◆スタジオへの携帯電話の持ち込みはご遠慮ください。
- ◆ボールヨガ・リセットボディは定員5名です。