

studio03 藤崎★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



092-831-2203
fujisaki@kaatsu-studio03.com

1	2	3	4	5
10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 MAI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:20 ★★★ アシュタンガ MAI	9:00~10:00 ★★ モーニングヨガ MIYO	店休日
11:30~12:30 ★★ Rストレッチ 骨盤 TOYO	11:30~12:30 ★★★ デトックス MAKO		10:30~11:30 ★★ 骨盤調整 KAN	
	14:00~15:00 ★ リラックス KYOKO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ NAMI	13:30~14:30 ★ リラックスアロマ AKI	
18:30~19:30 ★★ 美腸アロマ RIE	18:30~19:30 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	18:30~19:30 ★ リラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ チャクラヨガ AKI	
20:00~21:00 ★★ 呼吸のヨガ KENZI	20:00~21:00 ★ リラックスアロマ MIYO	20:00~21:00 ★★ フローヨガ MEG		

6	7	8	9	10	11	12
10:00~11:00 ★★ ハタヨガ TOYO	10:00~11:00 ★★★ フローヨガ MAKO	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 MAI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:20 ★★★ アシュタンガ MAI	9:00~10:00 ★★ モーニングヨガ MIYO	店休日
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YUKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガ KAZUE	11:30~12:30 ★★ Rストレッチ 肩甲骨 TOYO	11:30~12:30 ★★★ デトックス MAKO		10:30~11:30 ★★ 骨盤調整 KAN	
14:00~15:00 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 KAZUE		14:00~15:00 ★ リラックス KYOKO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ NAMI	13:30~14:30 ★ リラックスアロマ AKI	
18:30~19:30 ★★★ フローヨガ ERIKA	18:30~19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30 ★★ 美腸アロマ RIE	18:30~19:30 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	18:30~19:30 ★ リラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ チャクラヨガ AKI	
20:00~21:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00 ★★ デトックス AYA	20:00~21:00 ★★ 呼吸のヨガ KENZI	20:00~21:00 ★ リラックスアロマ MIYO	20:00~21:00 ★★ フローヨガ MEG		

13	14	15	16	17	18	19
10:00~11:00 ★★ ハタヨガ TOYO	10:00~11:00 ★★★ フローヨガ MAKO	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 MAI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:20 ★★★ アシュタンガ MAI	9:00~10:00 ★★ モーニングヨガ MIYO	店休日
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YUKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガ KAZUE	11:30~12:30 ★★ Rストレッチ 骨盤 TOYO	11:30~12:30 ★★★ デトックス MAKO		10:30~11:30 ★★ 骨盤調整 KAN	
14:00~15:00 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 KAZUE		14:00~15:00 ★ リラックス KYOKO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ NAMI	13:30~14:30 ★ リラックスアロマ AKI	
18:30~19:30 ★★★ フローヨガ ERIKA	18:30~19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30 ★★ 美腸アロマ RIE	18:30~19:30 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	18:30~19:30 ★ リラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ チャクラヨガ AKI	
20:00~21:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00 ★★ デトックス AYA	20:00~21:00 ★★ 呼吸のヨガ KENZI	20:00~21:00 ★ リラックスアロマ MIYO	20:00~21:00 ★★ フローヨガ MAKO		

20	21	22	23	24	25	26
10:00~11:00 ★★ ハタヨガ TOYO	10:00~11:00 ★★★ フローヨガ MAKO	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 MAI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:20 ★★★ アシュタンガ MAI	9:00~10:00 ★★ モーニングヨガ MIYO	店休日
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YUKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガ KAZUE	11:30~12:30 ★ Rストレッチ 肩甲骨 TOYO	11:30~12:30 ★★★ デトックス MAKO		10:30~11:30 ★★ 骨盤調整 KAN	
14:00~15:00 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 KAZUE		14:00~15:00 ★ リラックス KYOKO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ NAMI	13:30~14:30 ★ リラックスアロマ AKI	
18:30~19:30 ★★★ フローヨガ ERIKA	18:30~19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30 ★★ 美腸アロマ RIE	18:30~19:30 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	18:30~19:30 ★ リラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ チャクラヨガ AKI	
20:00~21:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00 ★★ デトックス AYA	20:00~21:00 ★★ 呼吸のヨガ KENZI	20:00~21:00 ★ リラックスアロマ MIYO	20:00~21:00 ★★ フローヨガ MEG		

27	28	29	30
10:00~11:00 ★★ ハタヨガ TOYO	10:00~11:00 ★★★ フローヨガ MAKO	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 MAI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガアロマ MAKO
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YUKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガ KAZUE	11:30~12:30 ★ Rストレッチ 骨盤 TOYO	11:30~12:30 ★★★ デトックス MAKO
14:00~15:00 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 KAZUE		14:00~15:00 ★ リラックス KYOKO
18:30~19:30 ★★★ フローヨガ ERIKA	18:30~19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30 ★★ 美腸アロマ RIE	18:30~19:30 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO
20:00~21:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00 ★★ デトックス AYA	20:00~21:00 ★★ 呼吸のヨガ KENZI	20:00~21:00 ★ リラックスアロマ MIYO

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。
- ◆アシュタンガヨガは常温で行います。
- ◆呼吸のヨガは湿度・温度低めで行います。
- ◆日曜日は定休日です。