

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

《運動量》
★・・・弱
★★・・・中
★★★・・・強

1	2	3	4	5
9:00~10:00 ★ リラク্স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 ★ ハタヨガ AKI	8:30~9:30 ★ 朝ヨガ MEG
10:20~11:20 ★★ 骨盤調整 NAMI	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラク্স 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 ★★ デトックス AYA			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 I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラク্স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
18:00~19:00 ★ リラク্স ERIKA	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
19:20~20:20 ★★ ハタヨガ AKI	19:20~20:20 ★ リラク্স I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
20:40~21:40 ★★ アロマヨガ NAOKO	20:40~21:40 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラク্স K-MIHO		

6	7	8	9	10	11	12
9:00~10:00 ★ 美腸ヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ ハタヨガ KYOKO	9:00~10:00 ★ リラク্সアロマ NAMI	9:00~10:00 ★★★ ハタヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	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 ★★★ フローヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★★ 骨盤調整 NAMI	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラク্স 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 ★ リラク্সアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ アロマヨガ AKI	11:40~12:40 ★★ デトックス AYA			11:30~12:30 ★★ ピラティス MAI	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ KYOKO
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラク্স SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラク্স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 ★★ 呼吸ヨガ YUMIKO	18:00~19:00 ★ キャンドルアロマ AYA	18:00~19:00 ★ リラク্স 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 ★★ パワーフロー MAI	19:20~20:20 ★★ 骨盤調整 NAMI	19:20~20:20 ★★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラク্স I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ リラク্সアロマ MEG	20:40~21:40 ★★ アロマヨガ NAOKO	20:40~21:40 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラク্স K-MIHO		

13	14	15	16	17	18	19
9:00~10:00 ★ 美腸ヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ ハタヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★ リラク্সアロマ NAMI	9:00~10:00 ★★★ デトックス ERIKA	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ AKI	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 ★★★ フローヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★★ 骨盤調整 NAMI	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラク্স AKI	10:00~11:00 ★★★ パワーフロー MAI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラク্সアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ アロマヨガ AKI	11:40~12:40 ★★ デトックス AYA	11:40~12:40 ★ 顔ヨガ YU-KI		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 ★ キャンドルリラク্স SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラク্স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 ★★ 呼吸ヨガ YUMIKO	18:00~19:00 ★ キャンドルアロマ AYA	18:00~19:00 ★ リラク্স 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 ★★ パワーフロー MAI	19:20~20:20 ★★ 骨盤調整 NAMI	19:20~20:20 ★★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラク্স I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ リラク্সアロマ NAMI	20:40~21:40 ★★ アロマヨガ NAOKO	20:40~21:40 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラク্স K-MIHO		

20	21	22	23	24	25	26
9:00~10:00 ★ 美腸ヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ ハタヨガ KYOKO	9:00~10:00 ★ リラク্সアロマ NAMI	9:00~10:00 ★★★ デトックス YUKO	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	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 ★★★ フローヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★★ 骨盤調整 NAMI	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ YUKO	10:20~11:20 ★ リラク্স 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 ★ リラク্সアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ アロマヨガ AKI	11:40~12:40 ★★ デトックス AYA			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 ★ キャンドルリラク্স SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラク্স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 ★★ 呼吸ヨガ YUMIKO	18:00~19:00 ★ キャンドルアロマ AYA	18:00~19:00 ★ リラク্স 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 ★★ パワーフロー MAI	19:20~20:20 ★★ 骨盤調整 NAMI	19:20~20:20 ★★ ハタヨガ YUKO	19:20~20:20 ★ リラク্স I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ リラク্সアロマ MEG	20:40~21:40 ★★ アロマヨガ NAOKO	20:40~21:40 ★★ 肩甲骨ヨガ MIYO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラク্স K-MIHO		

27	28
9:00~10:00 ★ 美腸ヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ ハタヨガ KYOKO
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★★ フローヨガ ERIKA
11:40~12:40 ★ リラク্সアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ アロマヨガ AKI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラク্স SAORI
18:30~19:30 ★★ 呼吸ヨガ YUMIKO	18:00~19:00 ★ キャンドルアロマ AYA
20:00~21:00 ★★ パワーフロー MAI	19:20~20:20 ★★ 骨盤調整 NAMI
	20:40~21:40 ★ リラク্সアロマ MEG

- ◆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。

イベントレッスン・・・顔ヨガ 16(木)11:40~ 《YU-KI》 ☆料金は通常レッスンと同じです☆ ♡ミニパン付き
表情筋を鍛えることによって小顔効果(^_^)yogaのポーズを組み合わせる事によってむくみ改善(^_^)

イベントレッスン・・・キルタン(うたうヨガ) 25(土)18:15~ 《AKI&MIHO&奥田》 ★1,000円★ ♡ミニパン付き
キルタンとは神々の名前や祈りを歌や音楽にのせて何度も繰り返す献身のヨガ(バクティヨガ)ともいわれます。
リードボーカルがうたい、同じフレーズを参加者全員でうたい繰り返す形式なので、
キルタンが初めての人も安心して誰でも参加できます。 藤崎スタジオです☆彡