

studio03 藤崎★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



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

《運動量》
★・・・弱
★★・・・中
★★★・・・強

1	2	3	4	5
10:00~11:00 ★★★ ピラティス MAI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAI	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	店休日
11:30~12:30 ★★ ハタヨガ TOYO	11:30~12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★★ 骨盤調整 AKI	
	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 ★★ 体幹ヨガ AKI	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ チャクラヨガ AKI	
20:00~21:00 ★ リラックス I-MIHO	20:00~21:00 ★★ ハタヨガアロマ AKI	20:00~21:00 ★★ フローヨガ AKI		

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 ★★ ピラティス MAI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAI	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	店休日
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YUKO		11:30~12:30 ★★ ハタヨガ TOYO	11:30~12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★★ 骨盤調整 KAN	
14:00~15:00 ★ アロマヨガ KAN	14:00~15:00 ★★ リフレッシュアロマ 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 ★★ 体幹ヨガ AKI	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス 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 ★★ ピラティス AYA	20:00~21:00 ★ リラックス I-MIHO	20:00~21:00 ★★ ハタヨガアロマ AKI	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 ★★ ピラティス MAI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAI	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	店休日
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YUKO		11:30~12:30 ★★ ハタヨガ TOYO	11:30~12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★★ 骨盤調整 KAN	
14:00~15:00 ★ アロマヨガ KAN	14:00~15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE	14:00~15:00 ★ 顔ヨガ YU-KI	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 ★★ 体幹ヨガ AKI	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス 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 ★★ ピラティス AYA	20:00~21:00 ★ リラックス I-MIHO	20:00~21:00 ★★ ハタヨガアロマ AKI	20:00~21:00 ★★ フローヨガ MEG		

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 ★★ ピラティス MAI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAI	9:00~10:00 ★★ アロマヨガ YUKO	店休日
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YUKO		11:30~12:30 ★★ ハタヨガ TOYO	11:30~12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★★ 骨盤調整 KAN	
14:00~15:00 ★ アロマヨガ KAN	14:00~15:00 ★★ リフレッシュアロマ 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 ★★ 体幹ヨガ AKI	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス 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 ★★ ピラティス AYA	20:00~21:00 ★ リラックス I-MIHO	20:00~21:00 ★★ ハタヨガアロマ AKI	20:00~21:00 ★★ フローヨガ MEG	18:15~19:45 歌うヨガ AKI/I-MIHO/okuda	

27	28
10:00~11:00 ★★ ハタヨガ TOYO	10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAKO
11:30~12:30 ★ リラックスアロマ YUKO	
14:00~15:00 ★ アロマヨガ KAN	14:00~15:00 ★★ リフレッシュアロマ ERIKA
18:30~19:30 ★★ フローヨガ ERIKA	18:30~19:30 ★★ ハタヨガアロマ SAORI
20:00~21:00 ★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00 ★★ ピラティス AYA

- ◆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 15(水)14:00~ 《YU-KI》 ☆料金は通常レッスンと同じです☆ ♡ミニバン付き
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★ ♡ミニバン付き
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。