

# studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《9月》

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

- ◆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になっております。

☞ぜひお待ちしております☞

《運動量》  
 ★・・・弱  
 ★★・・・中  
 ★★★・・・強

1		2		3	
9:00~10:00	★★	8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
ハタヨガアロマ	YUKO	ハタヨガ	AKI	朝ヨガ	MEG
10:20~11:20	★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★
リラックス	MAKO	ヒップ&コア	MAI	骨盤調整	ERIKA
		11:30~12:30	★★★	11:30~12:30	★★
		パワーフロー	MAI	ハタヨガアロマ	MAYUMI
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★★
デトックス	AYA	ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★	15:30~16:30	★★
ヴァンヤサ	RIE	身体メンテナンス	首~肩 MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE
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				

4		5		6		7		8		9		10	
9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
体幹ヨガ	RIE	ハタヨガ	AYA	リラックスアロマ	NAMI	デトックス	ERIKA	ハタヨガアロマ	YUKO	ハタヨガ	AKI	朝ヨガ	MEG
10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★
ハタヨガ	SAORI	フローヨガ	ERIKA	フロー(股関節)	NAMI	ハタヨガ	ERIKA	リラックス	MAKO	ヒップ&コア	MAI	骨盤調整	ERIKA
11:40~12:40	★	11:40~12:40	★★	11:40~12:40	★★			11:30~12:30	★★★	11:30~12:30	★★★	11:30~12:30	★★
リラックスアロマ	SAORI	ハタヨガアロマ	AKI	デトックス	AYA			パワーフロー	MAI	ハタヨガアロマ	MAYUMI	ハタヨガアロマ	MAYUMI
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★★
ハタヨガ	KAZUE	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガアロマ	I・MIHO	リラックスアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA	ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
18:30~19:30	★★	18:00~19:00	★			18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★	15:30~16:30	★★
姿勢改善ヨガ	MOYO	キャンドルアロマ	AYA	18:30~19:30	★	ハタヨガ	I・MIHO	ヴァンヤサ	RIE	身体メンテナンス	腰~脚 MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE
20:00~21:00	★★★	19:20~20:20	★★	ハタヨガ	YUKO	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
コアトレ	KAORI	デトックス	NAOKO	20:00~21:00	★	リラックス	I・MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	夜リストラティブ	AYA	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI			骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラックス	K・MIHO				

11		12		13		14		15		16		17	
9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
体幹ヨガ	RIE	ハタヨガ	AYA	リラックスアロマ	NAMI	デトックス	ERIKA	ハタヨガアロマ	YUKO	ハタヨガ	AKI	朝ヨガ	MEG
10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★
ハタヨガ	SAORI	フローヨガ	ERIKA	フロー(股関節)	NAMI	ハタヨガ	ERIKA	リラックス	MAKO	ヒップ&コア	MAI	骨盤調整	ERIKA
11:40~12:40	★	11:40~12:40	★★	11:40~12:40	★★			11:30~12:30	★★★	11:30~12:30	★★★	11:30~12:30	★★
リラックスアロマ	SAORI	ハタヨガアロマ	AKI	デトックス	AYA			パワーフロー	MAI	ハタヨガアロマ	MAYUMI	ハタヨガアロマ	MAYUMI
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★★
ハタヨガ	KAZUE	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガアロマ	I・MIHO	リラックスアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA	ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
18:30~19:30	★★	18:00~19:00	★	18:30~19:30	★	18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★	15:30~16:30	★★
姿勢改善ヨガ	MOYO	キャンドルアロマ	AYA	ハタヨガ	YUKO	ハタヨガ	I・MIHO	ヴァンヤサ	RIE	身体メンテナンス	首~肩 MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE
20:00~21:00	★★★	19:20~20:20	★★	ハタヨガ	YUKO	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
コアトレ	KAORI	デトックス	NAOKO	20:00~21:00	★	リラックス	I・MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	夜リストラティブ	AYA	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI			骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラックス	K・MIHO				

18		19		20		21		22		23		24	
9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	8:30~9:30	★	8:30~9:30	★
体幹ヨガ	RIE	ハタヨガ	AYA	リラックスアロマ	NAMI	デトックス	ERIKA	ハタヨガアロマ	YUKO	ハタヨガ	AKI	朝ヨガ	MEG
10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★
ハタヨガ	SAORI	フローヨガ	ERIKA	フロー(股関節)	NAMI	ハタヨガ	ERIKA	リラックス	MAKO	ヒップ&コア	MAI	骨盤調整	ERIKA
11:40~12:40	★	11:40~12:40	★★	11:40~12:40	★★			11:30~12:30	★★★	11:30~12:30	★★★	11:30~12:30	★★
リラックスアロマ	SAORI	ハタヨガアロマ	AKI	デトックス	AYA			パワーフロー	MAI	ハタヨガアロマ	MAYUMI	ハタヨガアロマ	MAYUMI
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★★
ハタヨガ	KAZUE	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガアロマ	I・MIHO	リラックスアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA	ヒップメイク	MAYUMI	デトックス	AKI
15:30~16:30	★★	18:00~19:00	★	18:30~19:30	★	18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★	15:30~16:30	★★
姿勢改善ヨガ	MOYO	キャンドルアロマ	AYA	ハタヨガ	YUKO	ハタヨガ	I・MIHO	ヴァンヤサ	RIE	身体メンテナンス	腰~脚 MAYUMI	ヴァンヤサ	RIE
		19:20~20:20	★★	ハタヨガ	YUKO	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
		デトックス	NAOKO	20:00~21:00	★	リラックス	I・MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	夜リストラティブ	AYA	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI			骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラックス	K・MIHO				

25		26		27		28		29		30			
9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★	9:00~10:00	★★★	9:00~10:00	★★	8:30~9:30	★		
体幹ヨガ	RIE	ハタヨガ	AYA	リラックスアロマ	NAMI	デトックス	ERIKA	ハタヨガアロマ	YUKO	ハタヨガ	AKI		
10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★★	10:20~11:20	★★	10:20~11:20	★	10:00~11:00	★★		
ハタヨガ	SAORI	フローヨガ	ERIKA	フロー(股関節)	NAMI	ハタヨガ	ERIKA	リラックス	MAKO	ヒップ&コア	MAI		
11:40~12:40	★	11:40~12:40	★★	11:40~12:40	★★			11:30~12:30	★★★	11:30~12:30	★★★		
リラックスアロマ	SAORI	ハタヨガアロマ	AKI	デトックス	AYA			パワーフロー	MAI	ハタヨガアロマ	MAYUMI		
14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★	14:00~15:00	★★	14:00~15:00	★★		
ハタヨガ	KAZUE	キャンドルリラックス	SAORI	ハタヨガアロマ	I・MIHO	リラックスアロマ	MAKO	優しいピラティス	KANA	ヒップメイク	MAYUMI		
18:30~19:30	★★	18:00~19:00	★	18:30~19:30	★	18:00~19:00	★★	18:00~19:00	★★	15:30~16:30	★		
姿勢改善ヨガ	MOYO	キャンドルアロマ	AYA	ハタヨガ	YUKO	ハタヨガ	I・MIHO	ヴァンヤサ	RIE	身体メンテナンス	首~肩 MAYUMI		
20:00~21:00	★★★	19:20~20:20	★★	ハタヨガ	YUKO	19:20~20:20	★	19:20~20:20	★				
コアトレ	KAORI	デトックス	NAOKO	20:00~21:00	★	リラックス	I・MIHO	キャンドルアロマ	RIE				
		20:40~21:40	★	夜リストラティブ	AYA	20:40~21:40	★★	20:40~21:40	★				
		夜ヨガ	YU-KI			骨盤調整	YUKIKO	キャンドルリラックス	K・MIHO				



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

