

# studio03 藤崎★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。
- ◆月曜日と木曜日の14:00からのレッスンは13:30からに変更しております。
- ◆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	
10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★
ヒップ&コア	MAI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKI
		10:30~11:30	★★		
		姿勢改善ヨガ	MOYO		
14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
リラクセスアロマ	NAMI	リラクセスアロマ	AKI	フローヨガ	TOYO
18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
キャンドルリラクセス	SAORI	チャクラヨガ	AKI		
20:00~21:00	★★				
フローヨガ	MEG				

4		5		6		7		8		9		10	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★
ハタヨガ	TOYO	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	ヒップ&コア	MAI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKI
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★★		
リラクセスアロマ	YUKO			ハタヨガ	TOYO	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパヨガ	YU-KI	リラクセスアロマ	NAMI	リラクセスアロマ	AKI	ボディケアヨガ	NAOKO
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	体幹ヨガ	AKI	キャンドルリラクセス	SAORI	チャクラヨガ	AKI		
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★★				
骨盤調整	ERIKA	フローヨガ	K・MIHO	リラクセス	I-MIHO	ハタヨガアロマ	AKI	フローヨガ	MEG				

11		12		13		14		15		16		17	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★
ハタヨガ	TOYO	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	ヒップ&コア	MAI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AKI
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★★		
リラクセスアロマ	YUKO			ハタヨガ	TOYO	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパヨガ	YU-KI	リラクセスアロマ	NAMI	リラクセスアロマ	AKI	ボディケアヨガ	MOYO
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	体幹ヨガ	AKI	キャンドルリラクセス	SAORI	チャクラヨガ	AKI		
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★★				
骨盤調整	ERIKA	フローヨガ	K・MIHO	リラクセス	I-MIHO	ハタヨガアロマ	AKI	フローヨガ	MEG				

18		19		20		21		22		23		24	
9:00~10:00	★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★★	9:00~10:00	★
リラクセスアロマ	YUKO	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	ヒップ&コア	MAI	朝ヨガ	RIE	ハタヨガ	AYA
10:30~11:30	★★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★★		
デトックス	YUMIKO			ハタヨガ	TOYO	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO		
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★	14:00~15:00	★★
フローヨガ	ERIKA	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパヨガ	YU-KI	リラクセスアロマ	NAMI	リラクセスアロマ	AKI	ボディケアヨガ	NAOKO
		18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★		
		ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	体幹ヨガ	AKI	キャンドルリラクセス	SAORI	チャクラヨガ	AKI		
		20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★★				
		フローヨガ	K・MIHO	リラクセス	I-MIHO	ハタヨガアロマ	AKI	フローヨガ	MEG				

25		26		27		28		29		30	
10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★	10:00~11:00	★★★	10:00~11:00	★	10:00~11:00	★★★	9:00~10:00	★★
ハタヨガ	TOYO	フローヨガ	MAKO	ピラティス	KANA	ハタヨガアロマ	MAKO	ヒップ&コア	MAI	朝ヨガ	RIE
11:30~12:30	★			11:30~12:30	★	11:30~12:30	★★			10:30~11:30	★★
リラクセスアロマ	YUKO			ハタヨガ	TOYO	骨盤調整	MAKO			姿勢改善ヨガ	MOYO
13:30~14:30	★★	14:00~15:00	★★			13:30~14:30	★	14:00~15:00	★	13:30~14:30	★
デトックス	YUMIKO	リフレッシュアロマ	KAZUE			リンパヨガ	YU-KI	リラクセスアロマ	NAMI	リラクセスアロマ	AKI
18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★★	18:30~19:30	★	15:00~16:00	★★
フローヨガ	ERIKA	ハタヨガアロマ	SAORI	デトックス	RIE	体幹ヨガ	AKI	キャンドルリラクセス	SAORI	チャクラヨガ	AKI
20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★	20:00~21:00	★★	20:00~21:00	★★		
骨盤調整	ERIKA	フローヨガ	K・MIHO	リラクセス	I-MIHO	ハタヨガアロマ	AKI	骨盤調整	YUKIKO		

