studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《1月》

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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			4	5	6	7
			10:00～11:00 ★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00～11:00 ★★★ ヒップ&コア MAI	9:00～10:00 ★ 朝ヨガ RIE	9:00～10:00 ★ ハタヨガ AKIKO
			11:30～12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30～11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	
			13:30～14:30 ★ リンパヨガ YU-KI	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 FUJI	14:00～15:00 ★★ アロマヨガ MAYA
			18:30～19:30 ★★ フローヨガ K・MIHO	18;30～19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00～16:00 ★★ ハタヨガ FUJI	
			20:00～21:00 ★ リラックスアロマ K・MIHO	20:00～21:00 ★★ 骨盤調整 YUKIKO		
8	9	10	11	12	13	14
9:00～10:00 ★★ スローフローヨガ RIE	10:00～11:00 ★★ フローヨガ MAKO	10:00～11:00 ★★★ ピラティス KANA	10:00～11:00 ★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00～11:00 ★★★ ヒップ&コア MAI	9:00～10:00 ★ 朝ヨガ RIE	9:00～10:00 ★ ハタヨガ AKIKO
10:30～11:30 ★ リラックスアロマ YU-KI		11:30～12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30～12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30～11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	
13:30～14:30 ★★ デトックス YUMIKO	14:00～15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE		13:30～14:30 ★ リンパヨガ YU-KI	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 FUJI	14:00～15:00 ★★ アロマヨガ MAYA
	18:30～19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	18;30～19:30 ★★ デトックス RIE	18:30～19:30 ★★ フローヨガ K・MIHO	18;30～19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00～16:00 ★★ ハタヨガ FUJI	
	20:00～21:00 ★★ フローヨガ K・MIHO	20:00～21:00 ★ リラックス I・MIHO	20:00～21:00 ★ リラックスアロマ K・MIHO	20:00～21:00 ★★ フローヨガ MEG		
15	16	17	18	19	20	21
10:00～11:00 ★★ スローフローヨガ RIE	10:00～11:00 ★★ フローヨガ MAKO	10:00～11:00 ★★★ ピラティス KANA	10:00～11:00 ★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00～11:00 ★★★ ヒップ&コア MAI	9:00～10:00 ★ 朝ヨガ RIE	9:00～10:00 ★ ハタヨガ AKIKO
11:30～12:30 ★ リラックスアロマ YU-KI		11:30～12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30～12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30～11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	
13:30～14:30 ★★ デトックス YUMIKO	14:00～15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE		13:30～14:30 ★ リンパヨガ YU-KI	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 FUJI	14:00～15:00 ★★ アロマヨガ MAYA
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 ★★ デトックス RIE	18:30～19:30 ★★ フローヨガ K・MIHO	18;30～19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00～16:00 ★★ ハタヨガ FUJI	
20:00～21:00 ★ 骨盤調整 ERIKA	20:00～21:00 ★★ フローヨガ K・MIHO	20:00～21:00 ★ リラックス I・MIHO	20:00～21:00 ★ リラックスアロマ K・MIHO	20:00～21:00 ★★ フローヨガ MEG		
22	23	24	25	26	27	28
10:00～11:00 ★★ スローフローヨガ RIE	10:00～11:00 ★★ フローヨガ MAKO	10:00～11:00 ★★★ ピラティス KANA	10:00～11:00 ★ ハタヨガアロマ MAKO	10:00～11:00 ★★★ ヒップ&コア MAI	9:00～10:00 ★ 朝ヨガ RIE	9:00～10:00 ★ ハタヨガ YU-KI
11:30～12:30 ★ リラックスアロマ YU-KI		11:30～12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30～12:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30～11:30 ★★ 姿勢改善ヨガ MOYO	
13:30～14:30 ★★ デトックス YUMIKO	14:00～15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE		13:30～14:30 ★ リンパヨガ YU-KI	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 FUJI	14:00～15:00 ★★ アロマヨガ MAYA
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 ★★ デトックス RIE	18:30～19:30 ★★ フローヨガ K・MIHO	18;30～19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00～16:00 ★★ ハタヨガ FUJI	
20:00～21:00 ★ 骨盤調整 ERIKA	20:00～21:00 ★★ フローヨガ K・MIHO	20:00～21:00 ★ リラックス I・MIHO	20:00～21:00 ★ リラックスアロマ K・MIHO	20:00～21:00 ★★ フローヨガ MEG		
29	30	31				
10:00～11:00 ★★ スローフローヨガ RIE	10:00～11:00 ★★ フローヨガ MAKO	10:00～11:00 ★★★ ピラティス KANA				
11:30～12:30 ★ リラックスアロマ YU-KI		11:30～12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI				
13:30～14:30 ★★ デトックス YUMIKO	14:00～15:00 ★★ リフレッシュアロマ MAYA					
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 ★★ デトックス RIE				
20:00～21:00 ★ 骨盤調整 ERIKA	20:00～21:00 ★★ フローヨガ K・MIHO	20:00～21:00 ★ リラックス I・MIHO				

◆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です。

《運動量》
★・・・弱　　★★・・・中　　★★★・・・強