

studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《5月》

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

1	2	3	4	5	6
9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ YUKIKO	9:00~10:00 ★★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★★ フローヨガ ERIKA	studioメンテナンス のため 店休日とさせて いただきます	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ デトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA		10:00~11:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN	11:40~12:40 ★ リラクシアロマ MAKO		12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★ キャンドルリラククス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO		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 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	15:30~16:30 ★ リラククス I-MIHO		15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴァンヤサ RIE
19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス NAMI				
20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI					

7	8	9	10	11	12	13
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ YUKIKO	9:00~10:00 ★★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス AKI	10:20~11:20 ★ リラククス NAMI	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラククス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクシアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	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 ★ キャンドルリラククス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクシアロマ 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 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴァンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラククス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラククス K-MIHO		

14	15	16	17	18	19	20
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ YUKIKO	9:00~10:00 ★★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKIKO	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス RIE	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラククス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクシアロマ SAORI	11:40~12:40 ★ スローフローヨガ RIE	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★★ デトックス AKIKO	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 ★ キャンドルリラククス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクシアロマ 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 RIE
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ ERIKA	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴァンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴァンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラククス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラククス K-MIHO		

21	22	23	24	25	26	27
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ YUKIKO	9:00~10:00 ★★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス RIE	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:30~11:40 ★★ ヨガニドラ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラククス MAKO	10:00~11:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクシアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★★ デトックス AKIKO	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 ★ キャンドルリラククス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクシアロマ 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 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴァンヤサ RIE	15:30~16:30 ★ 身体メンテナンス MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴァンヤサ AKI
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラククス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラククス K-MIHO		

28	29	30	31
9:00~10:00 ★ 朝ヨガ AYA	9:00~10:00 ★★ リフレッシュヨガ YUKIKO	9:00~10:00 ★★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★★ フローヨガ ERIKA
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクシアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AYA	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN	
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラククス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクシアロマ MAKO
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ インナービューティーヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラククス I-MIHO
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI		20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO

- ◆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です。

《運動量》

- ★・・・弱
- ★★・・・中
- ★★★・・・強



092-881-2033
kaatsu03@sgr.bbq.jp