

# studio03 藤崎★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

《運動量》  
 ★・・・弱  
 ★★・・・中  
 ★★★・・・強

1	2	3	4	5	6
10:00~11:00 ★★ フローヨガ MAKO	10:00~11:00 ★★★ ピラティス KANA	9:00~10:00 ★ ハタヨガアロマ MAKO	studioメンテナンス  のため  店休日とさせて  いただきます	9:00~10:00 ★★ 朝ヨガ K・MIHO	9:00~10:00 ★ ハタヨガ AKI
	11:30~12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	10:30~11:30 ★★ 骨盤調整 MAKO		10:30~11:30 ★ リフレッシュヨガ K・MIHO	
14:00~15:00 ★★ リフレッシュアロマ KAZUE				13:30~14:30 ★ リラックスアロマ AKI	14:00~15:00 ★★ スローフローヨガ MAYA
18:30~19:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30 ★★ デトックス RIE	14:30~15:30 ★ リンパデトックス YU-KI		15:00~16:00 ★★ ハタヨガ AKI	
20:00~21:00 ★★ デトックス K・MIHO	20:00~21:00 ★ リラックス I・MIHO				

7	8	9	10	11	12	13
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 ★★★ デトックス FUJI	9:00~10:00 ★★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00 ★ ハタヨガ AKI
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 ★ リフレッシュヨガ K・MIHO	
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 ★ リンパデトックス 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 AKI	14:00~15:00 ★★ スローフローヨガ 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 ★★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ ハタヨガ AKI	
20:00~21:00 ★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00 ★★ デトックス 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 AKI	20:00~21:00 ★★ 夜ヨガ AKI		

14	15	16	17	18	19	20
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 ★★★ デトックス FUJI	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 ★ リフレッシュヨガ RIE	
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 ★ リンパデトックス 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 KAZUE	14:00~15:00 ★★ スローフローヨガ 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 ★★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	
20:00~21:00 ★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00 ★★ デトックス 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 ★★ 夜ヨガ AKIKO		

21	22	23	24	25	26	27
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 ★★★ デトックス FUJI	9:00~10:00 ★★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00 ★ ハタヨガ AKI
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 ★ リフレッシュヨガ K・MIHO	11:00~12:00 メンズヨガ AKI
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 ★ リンパデトックス 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 AKI	14:00~15:00 ★★ スローフローヨガ 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 ★★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ キャンドルリラックス SAORI	15:00~16:00 ★★ ハタヨガ AKI	
20:00~21:00 ヨガニドラ ERIKA	20:00~21:00 ★★ デトックス 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 AKI	20:00~21:00 ★★ 夜ヨガ AKI		

28	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	10:00~11:00 ★ ハタヨガアロマ MAKO
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
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 ★ リンパデトックス YU-KI
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 ★★★ ピラティス KANA
20:00~21:00 ★ 骨盤調整 ERIKA	20:00~21:00 ★★ デトックス 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 AKI

- ◆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。



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