

studio03 姪浜 ★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表《1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。
- ◆**アオ**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。
- ◆**ピンク**色のレッスンは、代行のインストラクターがレッスンを行います。
- ◆**ミドリ**色のレッスンは担当インストラクターを変更した箇所です。

4	5	6
9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ リラックス小顔ヨガ MOMO	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガ KEN
	12:00~13:00 ★★ コアトレ NAOK	11:30~12:30 ★★ ボディメイクフロー MAYU
14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★ リストラティブヨガ YOKO	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ LUMI
18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★★ ハタヨガ FUJI	15:30~16:30 ★★ ホットヨガ LUMI
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		

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 FUJI	9:00~10:00 ★★ ホットヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ リラックス小顔ヨガ MOMO	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 ★★ ホットヨガ AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ AKI	10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ リンパホットヨガ AKIKO
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ 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 NAOK	11:30~12:30 ★★ ボディメイクフロー MAYU
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZU	14:00~15:00 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★ リストラティブヨガ YOKO	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ LUMI
18:00~19:00 ★★ ピラティス KANA	18:00~19:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★★ ハタヨガ FUJI	15:30~16:30 ★★ ホットヨガ AKI
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ リンパホットヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ ホットヨガ FUJI	19:20~20:20 ★ リラックス 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 ★★ ホットヨガ YUMIKO	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUMIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス 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 FUJI	9:00~10:00 ★★ ホットヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ リラックス小顔ヨガ MOMO	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 ★★ ホットヨガ RIE	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ AKI	10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 YUKIKO
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ 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 NAOK	11:30~12:30 ★★ ボディメイクフロー MAYU
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ MOMO	14:00~15:00 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★ リストラティブ&陰ヨガ MAYU	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ LUMI
15:30~16:30 ★★ ハタヨガ MAYU	18:00~19:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★★ ハタヨガ FUJI	15:30~16:30 ★★ ホットヨガ AKI
	19:20~20:20 ★★ リンパホットヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ ホットヨガ FUJI	19:20~20:20 ★ リラックス 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 ★★ ホットヨガ YUKIKO	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス 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 FUJI	9:00~10:00 ★★ ホットヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ リラックス小顔ヨガ MOMO	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 ★★ ホットヨガ AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ RIE	10:20~11:20 ★ リラックス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ リンパホットヨガ AKIKO
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ 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 NAOK	11:30~12:30 ★★ ボディメイクフロー MAYU
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZU	14:00~15:00 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO	14:00~15:00 ★★ 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★ リストラティブヨガ YOKO	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ LUMI
18:00~19:00 ★★ ピラティス KANA	18:00~19:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO	18:00~19:00 ★★ ヴィンヤサ RIE	15:30~16:30 ★★ ハタヨガ FUJI	15:30~16:30 ★★ ホットヨガ AKI
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ リンパホットヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ ホットヨガ FUJI	19:20~20:20 ★ リラックス 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 ★★ ホットヨガ YUKIKO	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラックス 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 FUJI	9:00~10:00 ★★ ホットヨガ RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ RIE
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ ホットヨガ AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ AKI
11:40~12:40 ★ リラックスアロマ 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 KAZU	14:00~15:00 ★ キャンドルリラックス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ MAKO
18:00~19:00 ★★ ピラティス KANA	18:00~19:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	18:30~19:30 ★ ハタヨガ YUKO	18:00~19:00 ★★ ハタヨガ I-MIHO
20:00~21:00 ★ ヒーリングヨガ NAMI	19:20~20:20 ★★ リンパホットヨガ YU-KI	20:00~21:00 ★★ ホットヨガ FUJI	19:20~20:20 ★ リラックス I-MIHO
	20:40~21:40 ★ リセットアロマ YU-KI	20:40~21:40 ★★ ホットヨガ YUKIKO	20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO

《運動量》

- ★.....弱
- ★★.....中
- ★★★...強

