

studio03 藤崎★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。

《運動量》

★…弱 ★★…中 ★★★…強

4		5		6	
10:00~11:00	★★★ テトックス FUJI	9:00~10:00	★★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00	★ ハタヨガ MAYU
		10:30~11:30	★ リフレッシュアロマ K・MIHO		
14:00~15:00	★ アロマヨガ MAHIRO	13:30~14:30	★ リラクセスアロマ LUMI	14:00~15:00	★★ 筋膜リリースヨガ YUMIKO
18:30~19:30	★ リラクセスアロマ AKI	15:00~16:00	★★ ハタヨガ MOMO		
20:00~21:00	★★ 夜ヨガ AKI				

7		8		9		10		11		12		13	
10:00~11:00	★ リラクセスアロマ MAYU	10:00~11:00	★★ フローヨガ MAKO	10:00~11:00	★★★ フローヨガ NAMI	10:00~11:00	★ アロマヨガ MAKO	10:00~11:00	★★★ テトックス FUJI	9:00~10:00	★★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00	★ ハタヨガ MAYU
12:00~13:00	★★ ピラティス KANA			11:30~12:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30~12:30	★★ ハタヨガ MAKO			10:30~11:30	★ リフレッシュアロマ K・MIHO		
		14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE			13:30~14:30	★ ジンパテトックス YU-KI	14:00~15:00	★ アロマヨガ MAHIRO	13:30~14:30	★ リラクセスアロマ AKI	14:00~15:00	★★ 筋膜リリースヨガ YUMIKO
18:30~19:30	★★ テトックス YUMIKO	18:30~19:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30	★★ テトックス RIE	18:30~19:30	★★★ ピラティス KANA	18:30~19:30	★ キャンドルリラクセス SAORI	15:00~16:00	★★ ハタヨガ AKI		
20:00~21:00	★★ 美脚ヨガ KEN	20:00~21:00	★★ テトックス K・MIHO	20:00~21:00	★ リラクセス YUKIKO	20:00~21:00	★ リラクセスアロマ AKI	20:00~21:00	★★ 夜ヨガ AKI				

14		15		16		17		18		19		20	
9:00~10:00	★ リラクセスアロマ YU-KI	10:00~11:00	★★ フローヨガ MAKO	10:00~11:00	★★★ フローヨガ NAMI	10:00~11:00	★ アロマヨガ MAKO	10:00~11:00	★★★ テトックス FUJI	9:00~10:00	★★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00	★ ハタヨガ MAYU
10:30~11:30	★★ ハタヨガ MAYU			11:30~12:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30~12:30	★★ ハタヨガ MAKO			10:30~11:30	★ リフレッシュアロマ K・MIHO		
14:30~15:30	★★ テトックス YUMIKO	14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE			13:30~14:30	★ ジンパテトックス YU-KI	14:00~15:00	★ アロマヨガ MAHIRO	13:30~14:30	★ リラクセスアロマ AKI	14:00~15:00	★★ 筋膜リリースヨガ YUMIKO
		18:30~19:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30	★★ テトックス RIE	18:30~19:30	★★★ ピラティス KANA	18:30~19:30	★ キャンドルリラクセス SAORI	15:00~16:00	★★ ハタヨガ AKI		
		20:00~21:00	★★ テトックス K・MIHO	20:00~21:00	★ リラクセス YUKIKO	20:00~21:00	★ リラクセスアロマ AKI	20:00~21:00	★★ 夜ヨガ AKI				

21		22		23		24		25		26		27	
10:00~11:00	★ リラクセスアロマ YU-KI	10:00~11:00	★★ フローヨガ MAKO	10:00~11:00	★★★ フローヨガ NAMI	10:00~11:00	★ アロマヨガ MAKO	10:00~11:00	★★★ テトックス FUJI	9:00~10:00	★★ 朝ヨガ RIE	9:00~10:00	★ ハタヨガ MAYU
12:00~13:00	★★ ピラティス KANA			11:30~12:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30~12:30	★★ ハタヨガ MAKO			10:30~11:30	★ リフレッシュアロマ K・MIHO		
		14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE			13:30~14:30	★ ジンパテトックス YU-KI	14:00~15:00	★ アロマヨガ MAHIRO	13:30~14:30	★ リラクセスアロマ AKI	14:00~15:00	★★ 筋膜リリースヨガ YUMIKO
18:30~19:30	★★ テトックス YUMIKO	18:30~19:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30	★★ テトックス RIE	18:30~19:30	★★★ ピラティス KANA	18:30~19:30	★ キャンドルリラクセス SAORI	15:00~16:00	★★ ハタヨガ AKI		
20:00~21:00	★★ 美脚ヨガ KEN	20:00~21:00	★★ テトックス K・MIHO	20:00~21:00	★ リラクセス YUKIKO	20:00~21:00	★ リラクセスアロマ K・MIHO	20:00~21:00	★★ 夜ヨガ AKI				

28		29		30		31	
10:00~11:00	★ リラクセスアロマ YU-KI	10:00~11:00	★★ フローヨガ MAKO	10:00~11:00	★★★ フローヨガ NAMI	10:00~11:00	★ アロマヨガ MAKO
12:00~13:00	★★ ピラティス KANA			11:30~12:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30~12:30	★★ ハタヨガ MAKO
		14:00~15:00	★★ リフレッシュアロマ KAZUE			13:30~14:30	★ ジンパテトックス YU-KI
18:30~19:30	★★ テトックス YUMIKO	18:30~19:30	★ ハタヨガアロマ SAORI	18:30~19:30	★★ テトックス RIE	18:30~19:30	★★★ ピラティス KANA
20:00~21:00	★★ 美脚ヨガ KEN	20:00~21:00	★★ テトックス K・MIHO	20:00~21:00	★ リラクセス YUKIKO	20:00~21:00	★ リラクセスアロマ AKI

