

studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《11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を行います。

1		2		3		4	
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 MAYU
11:30~12:30 ★★	骨盤調整 MAKO			10:30~11:30 ★	リフレッシュアロマ K・MIHO		
13:30~14:30 ★	リンパデトックス YU-KI	14:00~15:00 ★	アロマヨガ MAHIRO	13:30~14:30 ★	リラックスアロマ AKI	14:00~15:00 ★★	筋膜リリースヨガ YUMIKO
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 ★	リラックスアロマ AKI	20:00~21:00 ★★	夜ヨガ AKI				

5		6		7		8		9		10		11	
10:00~11:00 ★	リラックスアロマ 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 ★	ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00 ★★★	デトックス MAYU	9:00~10:00 ★★	朝ヨガ RIE	9:00~10:00 ★	ハタヨガ MAYU
12:00~13:00 ★★	ハタヨガ MAYU			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 ★	リフレッシュアロマ K・MIHO		
		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 ★	アロマヨガ MAHIRO	13:30~14:30 ★	リラックスアロマ YUKIKO	14:00~15:00 ★★	筋膜リリースヨガ YUMIKO
18:30~19:30 ★★	デトックス YUMIKO	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 YUKIKO		
20:00~21:00 ★★	美脚ヨガ KEN	20:00~21:00 ★★	デトックス K・MIHO	20:00~21:00 ★	リラックス YUKIKO	20:00~21:00 ★	リラックスアロマ K・MIHO	20:00~21:00 ★★	夜ヨガ AKIKO				

12		13		14		15		16		17		18	
10:00~11:00 ★	リラックスアロマ 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 ★	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 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 ★★	骨盤調整 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 ★	リンパデトックス YU-KI	14:00~15:00 ★	アロマヨガ MAHIRO	13:30~14:30 ★	リラックスアロマ AKI	14:00~15:00 ★★	筋膜リリースヨガ YUMIKO
18:30~19:30 ★★	デトックス YUMIKO	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 ★★	美脚ヨガ KEN	20:00~21:00 ★★	デトックス K・MIHO	20:00~21:00 ★	リラックス YUKIKO	20:00~21:00 ★	リラックスアロマ AKI	20:00~21:00 ★★	夜ヨガ AKI				

19		20		21		22		23		24		25	
10:00~11:00 ★	リラックスアロマ 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 ★	ハタヨガアロマ MAKO	9:00~10:00 ★★★	デトックス 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 ★★	骨盤調整 MAKO	10:30~11:30 ★	アロマヨガ MAHIRO	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 ★	リンパデトックス YU-KI	14:30~15:30 ★	リラックス AKI	13:30~14:30 ★	リラックスアロマ MAYU	14:00~15:00 ★★	筋膜リリースヨガ YUMIKO
18:30~19:30 ★★	デトックス YUMIKO	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			15:00~16:00 ★★	ハタヨガ MOMO		
20:00~21:00 ★★	美脚ヨガ KEN	20:00~21:00 ★★	デトックス K・MIHO	20:00~21:00 ★	リラックス YUKIKO	20:00~21:00 ★	リラックスアロマ AKI						

26		27		28		29		30	
10:00~11:00 ★	リラックスアロマ 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 ★	ハタヨガアロマ MAKO	10:00~11:00 ★★★	デトックス FUJI
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 ★★	骨盤調整 MAKO		
		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 ★	アロマヨガ MAHIRO
18:30~19:30 ★★	デトックス YUMIKO	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 ★★	ハタヨガ AKI	18:30~19:30 ★	キャンドルリラックス SAORI
20:00~21:00 ★★	美脚ヨガ KEN	20:00~21:00 ★★	デトックス K・MIHO	20:00~21:00 ★	リラックス YUKIKO	20:00~21:00 ★	リラックスアロマ AKI	20:00~21:00 ★★	夜ヨガ AKI

《運動量》
 ★…弱
 ★★…中
 ★★★…強



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