

studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《2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。
- ◆アオ枠のレッスンはピラティスorトレーニングレッスンです。
- ◆ピンク字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。

1	2	3
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
	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 YUKIKO	14:00~15:00 ★★ 筋膜リリースヨガ YUMIKO
18:30~19:30 ★ キャンドルリラクセス SAORI	15:00~16:00 ★★ ハタヨガ YUKIKO	
20:00~21:00 ★★ 夜ヨガ AKI		

《運動量》

★…弱 ★★…中 ★★★…強

4	5	6	7	8	9	10
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 ★★★ 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 ★★ 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 ★ リンパデトックス YU-KI	14:00~15:00 ★ アロマヨガ MAHIRO	13:30~14:30 ★ リラクセスアロマ 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 ★★ デトックス 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 AKIKO		

11	12	13	14	15	16	17
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 MOMO	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
10:30~11:30 ★★ ボディメイクフロー MAYU		11:30~12:30 ★ ハタヨガアロマ SAORI	11:30~12:30 ★★ ハタヨガ MOMO		10:30~11:30 ★ リフレッシュアロマ K・MIHO	
14:30~15:30 ★★ デトックス 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 ★★ デトックス RIE	18:30~19:30 ★★ ピラティス KANA	18:30~19:30 ★ キャンドルリラクセス SAORI	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		

18	19	20	21	22	23	24
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 ★★★ 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 ★★ ボディメイクフロー 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	
	14:00~15:00 ★★ 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 ★ リラクセスアロマ 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 ★★ デトックス 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		

25	26	27	28
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 ★ リンパデトックス YU-KI
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 YUKIKO	18:30~19:30 ★★ ピラティス KANA
20:00~21:00 ★★ 美脚ヨガ KEN	20:00~21:00 ★★ デトックス K・MIHO	20:00~21:00 ★ リラクセス YUKIKO	20:00~21:00 ★ リラクセスアロマ AKI

