

studio03 藤崎★岩盤ホットヨガ☆スケジュール表 《8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



092-831-2203

fujisaki@kaatsu-studio03.com

1	2	3	4	5
10:00~11:00 ★★★ デトックス AKI	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 ★ 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	
	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 ★★ リンパデトックス AKIKO
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 ★ 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		

6	7	8	9	10	11	12
10:00~11:00 ★★ スローフローヨガ RIE	10:00~11:00 ★★ ハタヨガ AKIKO	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 ★ リフレッシュアロマ 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 ★★ リンパデトックス AKIKO
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		

13	14	15	16	17	18	19
お盆休み	お盆休み	お盆休み	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 ★★ 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 ★ 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 ★★ リンパデトックス YU-KI
			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		

誠に勝手ながら13・14・15日はお盆休みとさせていただきます。

20	21	22	23	24	25	26
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 ★ リフレッシュアロマ 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 AKIKO	14:00~15:00 ★★ リンパデトックス AKIKO
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 AKIKO	
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 K-MIHO	20:00~21:00 ★★ 夜ヨガ AKIKO		

27	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	10:00~11:00 ★★★ デトックス FUJI
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	14:00~15:00 ★ リラックスアロマ NAMI
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
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

- ◆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。