

# studio03 姪浜 ★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



092-881-2033  
kaatsu03@sgr.bbq.jp

1	2	3	4	5
9:00~10:00 ★★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ KEN
10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ YUKIKO
14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
	20:40~21:40 ★★ デトックス FUJI	20:40~21:40 ★★ キャンドルリラクセス K-MIHO		
	骨盤調整 YUKIKO	キャンドルリラクセス K-MIHO		

6	7	8	9	10	11	12
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 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	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 ★★ デトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AKI	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマー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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ AKI
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラクセス 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 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K-MIHO		

13	14	15	16	17	18	19
お 盆 休 み	お 盆 休 み	お 盆 休 み	9:00~10:00 ★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKI	8:30~9:30 ★ ハタヨガアロマ ERIKA
			10:30~11:40 ヨガニドラ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
					12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
			14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 骨盤調整 MAYA	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス AKI
			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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
			19:20~20:20 ★ リラクセス I-MIHO	19:20~20:20 ★ キャンドルアロマ RIE		
20:40~21:40 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K-MIHO					

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
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 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO	8:30~9:30 ★ ハタヨガ AKIKO	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 ★★ デトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス MAKO	10:00~11:00 ★★ シェイプアップヨガ TOMI	10:00~11:00 ★★ 骨盤調整 ERIKA
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ SAORI	11:40~12:40 ★★ 骨盤調整 AKI	11:40~12:40 ★★ ハタヨガ KEN			12:00~13:00 ★★★ コアトレ NAOKO	11:30~12:30 ★★ ハタヨガアロマ MAYUMI
14:00~15:00 ★★ ハタヨガ KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 骨盤調整 TOMI	14:00~15:00 ★★ ヒップメイク MAYUMI	14:00~15:00 ★★ デトックス RIE
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマー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 MAYUMI	15:30~16:30 ★★ ヴィンヤサ RIE
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラクセス 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 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K-MIHO		

27	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 ★★ デトックス RIE	9:00~10:00 ★★ フローヨガ ERIKA	9:00~10:00 ★★ 呼吸を楽しむヨガ MAHIRO
10:20~11:20 ★★ ハタヨガ SAORI	10:20~11:20 ★★ デトックス AKI	10:20~11:20 ★ リンパマッサージヨガ MAHIRO	10:20~11:20 ★★ ハタヨガ ERIKA	10:20~11:20 ★ リラクセス MAKO
11:40~12:40 ★ リラクセスアロマ 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 KAZUE	14:00~15:00 ★ キャンドルリラクセス SAORI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガアロマ I-MIHO	14:00~15:00 ★ リラクセスアロマ MAKO	14:00~15:00 骨盤調整 MAYA
18:30~19:30 ★★ 美脚ヨガ KEN	18:00~19:00 ★★ サマー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
20:00~21:00 ★★ コアトレ KAORI	19:20~20:20 ★★ リンパデトックス YU-KI	20:00~21:00 ★★ デトックス FUJI	19:20~20:20 ★ リラクセス 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 ★★ 骨盤調整 YUKIKO	20:40~21:40 ★ キャンドルリラクセス K-MIHO

- ◆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。