

studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《7月》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 YUI 代謝アップヨガ	10:00～11:00 RYOKO 骨格リセットヨガ	10:00～11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00～11:00 RYOKO 猫背・巻き肩改善ヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 KUMIKO リフレッシュヨガ
					10:30～11:30 MAYUMI マットピラティス	10:30～11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30～19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ	18:30～19:30 SATSUKI 呼吸と自重で整えるヨガ	18:30～19:30 HIROMI ストレッチヨガ	18:30～19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		13:30～14:30 Tae パワーヨガ
19:30～20:30 MARIA マットピラティス					16:00～17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	
8	9	10	11	12	13	14
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 KUMIKO リフレッシュヨガ	10:00～11:00 RYOKO 骨格リセットヨガ	10:00～11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00～11:00 RYOKO 猫背・巻き肩改善ヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 EMIKA 元気がでるヨガ
					10:30～11:30 SATSUKI 太陽礼拝と深い呼吸	10:30～11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30～19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ	18:30～19:30 SATSUKI 呼吸と自重で整えるヨガ	18:30～19:30 KUMIKO リフレッシュヨガ	18:30～19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ	13:00～14:00 MAYUMI マットピラティス	13:30～14:30 Tae パワーヨガ
19:30～20:30 MARIA マットピラティス					16:00～17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	
15	16	17	18	19	20	21
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	10:00～11:00 RYOKO 骨格リセットヨガ	10:00～11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00～11:00 RYOKO 猫背・巻き肩改善ヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:00 EMIKA 元気がでるヨガ
					10:30～11:30 MAYUMI マットピラティス	10:30～11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
15:00～16:00 TAE パワーヨガ	18:30～19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ	18:30～19:30 SATSUKI 呼吸と自重で整えるヨガ		18:30～19:30 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		14:00～15:00 HIROMI 代謝アップヨガ
					16:00～17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	
22	23	24	25	26	27	28
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 YUI 代謝アップヨガ	10:00～11:00 RYOKO 骨格リセットヨガ	10:00～11:01 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00～11:01 RYOKO 猫背・巻き肩改善ヨガ	9:00～10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00～10:01 EMIKA 元気がでるヨガ
					10:30～11:30 MAYUMI マットピラティス	10:30～11:31 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30～19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ	18:30～19:30 SATSUKI 呼吸と自重で整えるヨガ	18:30～19:30 KUMIKO リフレッシュヨガ	18:30～19:31 HIROMI 呼吸とバランスのヨガ		13:30～14:30 HIROMI 代謝アップヨガ
19:30～20:30 MARIA マットピラティス					16:00～17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	
29	30	31	<p>【レッスンは完全WEB予約制です】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆キャンセルの場合はWEBにて1時間前をお願いします ◆ご予約は毎月末日開始です (LINE等で受け付けはしませんので、ご了承ください) ◆姪浜・藤崎の予約システムは、別々になります。 ◆事情により担当者の代行や休講など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禁止です ◆お時間をすぎでの、入室は他の方のご迷惑となります 			
10:00～11:00 YU-KI マットピラティス	10:00～11:00 EMIKA 元気がでるヨガ	10:00～11:00 RYOKO 骨格リセットヨガ				
	18:30～19:30 HIROMI 太陽礼拝フローヨガ	18:30～19:30 SATSUKI 呼吸と自重で整えるヨガ				
19:30～20:30 MARIA マットピラティス						