

studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《10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
10:00~11:00 ONIZUKA 呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ	10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	10:00~11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00~11:00 KYOKO ダンス&フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 YU-KI 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 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:30~19:30 YUKIKO マットピラティス	18:30~19:30 EMIKA 体の使い方を覚えるヨガ			
				16:00~17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ		
7	8	9	10	11	12	13
10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00~11:00 ONIZUKA 呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ	10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	10:00~11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 YU-KI 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 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:30~19:30 YUKIKO マットピラティス	18:30~19:30 EMIKA 体の使い方を覚えるヨガ		
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	
14	15	16	17	18	19	20
10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ		10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	10:00~11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	9:00~10:00 YU-KI 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 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	19:30~20:30 SYOKO 姿勢を改善するヨガ	18:30~19:30 EMIKA 体の使い方を覚えるヨガ		
					16:00~17:00 ONIZUKA しっかり動くチャレンジヨガ	
21	22	23	24	25	26	27
10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ	10:00~11:00 ONIZUKA 呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ	10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	10:00~11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
		18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:30~19:30 YUKIKO マットピラティス	18:30~19:30 EMIKA 体の使い方を覚えるヨガ		
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	
28	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等で受付はしませんので、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 KYOKO ストレッチヨガ	10:00~11:00 ONIZUKA 呼吸と太陽礼拝の朝ヨガ	10:00~11:00 ERI ムーンサイクルヨガ	10:00~11:00 YU-KI 柔軟性をあげ体を整えるヨガ			
		18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:30~19:30 YUKIKO マットピラティス			
19:30~20:30 MARIA マットピラティス						