

studio03 姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《12月》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	31					1
店休日	店休日					9:00~10:00 EMIKA モーニングヨガ 10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
2	3	4	5	6	7	8
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 KIMIKO 血のめぐりを整えるヨガ	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 EMIKA モーニングヨガ 10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 YUKA 体と心を整えるバランシングヨガ	18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:00~19:00 TOMOKO アロマヨガ	18:30~19:30 EMIKA ハタヨガ		
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	
9	10	11	12	13	14	15
10:00~11:00 AKIKO リラックスヨガ	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 KYOKO ストレッチヨガ	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 EMIKA モーニングヨガ 10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 YUKA 体と心を整えるバランシングヨガ	18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ	18:00~19:00 TOMOKO アロマヨガ	18:30~19:30 EMIKA ハタヨガ		
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	
16	17	18	19	20	21	22
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 KIMIKO 血のめぐりを整えるヨガ	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 EMIKA モーニングヨガ 10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
	18:30~19:30 YUKA 体と心を整えるバランシングヨガ	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 ハタヨガ		
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	
23	24	25	26	27	28	29
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 ERI 自律神経調整ヨガ	10:00~11:00 KYOKO フローヨガ	9:00~10:00 TOMOKO ボディメイクヨガ	店休日
	18:30~19:30 YUKA 体と心を整えるバランシングヨガ	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 ハタヨガ		
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	