

studio03 藤崎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

1
9:00~10:00 MARI リラックスヨガ
10:30~11:15 MOTOKO マシンピラティス

2	3	4	5	6	7	8
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		9:30~10:15 MOTOKO マシンピラティス	9:30~10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:30 MEGUMI リラックスヨガ	9:00~10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00~10:00 MARI リラックスヨガ
10:45~11:30 YU-KI マシンピラティス		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ	13:30~14:15 MOEMI マシンピラティス	10:45~11:30 MEGUMI マシンピラティス	10:30~11:15 YU-KI マシンピラティス	10:30~11:15 MOTOKO マシンピラティス
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA ハタヨガ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	18:30~19:30 EMIKA リストラティブヨガ			
	20:15~21:00 EMIKA マシンピラティス	20:15~21:00 MARI マシンピラティス	19:45~20:30 EMIKA マシンピラティス			

9	10	11	12	13	14	15
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		9:30~10:15 MOTOKO マシンピラティス	9:30~10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:30 MEGUMI リラックスヨガ	9:00~10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00~10:00 MARI リラックスヨガ
10:45~11:30 YU-KI マシンピラティス		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ		10:45~11:30 MEGUMI マシンピラティス	10:30~11:15 YU-KI マシンピラティス	10:30~11:15 MOTOKO マシンピラティス
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA ハタヨガ		18:30~19:30 EMIKA リストラティブヨガ	18:30~19:15 YU-KI マシンピラティス		
	20:15~21:00 EMIKA マシンピラティス		19:45~20:30 EMIKA マシンピラティス			

16	17	18	19	20	21	22
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		9:30~10:15 MOTOKO マシンピラティス	9:30~10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:30 MEGUMI リラックスヨガ	9:00~10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	9:00~10:00 MARI リラックスヨガ
10:45~11:30 YU-KI マシンピラティス		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ	13:30~14:15 MOEMI マシンピラティス	10:45~11:30 MEGUMI マシンピラティス	10:30~11:15 YU-KI マシンピラティス	10:30~11:15 MOTOKO マシンピラティス
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA ハタヨガ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	18:30~19:30 EMIKA リストラティブヨガ			
	20:15~21:00 EMIKA マシンピラティス	20:15~21:00 MARI マシンピラティス	19:45~20:30 EMIKA マシンピラティス			

23	24	25	26	27	28	29
9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ		9:30~10:15 MOTOKO マシンピラティス	9:30~10:30 CHIGUSA 朝ヨガ	9:30~10:30 MEGUMI リラックスヨガ	9:00~10:00 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	
10:45~11:30 YU-KI マシンピラティス		10:30~11:30 MEGUMI リフレッシュヨガ		10:45~11:30 MEGUMI マシンピラティス	10:30~11:15 YU-KI マシンピラティス	
19:00~20:00 CHIGUSA リラックスヨガ	19:00~20:00 EMIKA ヨガニドラ	19:00~20:00 MARI リラックスヨガ	18:30~19:30 EMIKA リストラティブヨガ			
	20:15~21:00 EMIKA マシンピラティス	20:15~21:00 MARI マシンピラティス	19:45~20:30 EMIKA マシンピラティス			

