

studio03姪浜 ★岩盤レッスン☆スケジュール表《3月》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	【レッスンは完全WEB予約制です】 ◆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 ◆お時間をすぎても、入室は他の方のご迷惑となります				1	2
10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ					9:30~10:30 KIMIKO 太陽礼拝ヨガ	9:00~10:00 AYA 朝ヨガ 太陽礼拝
						10:30~11:30 KIMIKO スタイルアップヨガ
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	
3	4	5	6	7	8	9
10:00~11:00 YUKIKO マットピラティス	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 AYA 朝ヨガ 太陽礼拝
						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スヨガ	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	19:00~20:00 MARINA ストレッチヨガ		
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	
10	11	12	13	14	15	16
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	9:00~10:00 AYA 朝ヨガ 太陽礼拝
						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スヨガ	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	19:00~20:00 MARINA ストレッチヨガ		
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	
17	18	19	20	21	22	23
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	11:30~12:30 KYOKO ストレッチヨガ	9:30~10:30 YU-KI 柔軟性を高め整えるヨガ	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 AYA 朝ヨガ 太陽礼拝
			11:00~12:00 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 YUKA 体と心を整えるバランスヨガ	18:30~19:30 SATSUKI 呼吸で可動域を広げるヨガ		19:00~20:00 MARINA ストレッチヨガ		
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	
24	25	26	27	28	29	30
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	9:00~10:00 AYA 朝ヨガ 太陽礼拝
						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スヨガ	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	19:00~20:00 MARINA ストレッチヨガ		
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	