

1月スタジオ レッスンスケジュール

楽しく汗をかく (ダイエット目的)	ほどよく汗をかき、 ほどよくリラックス	ゆったりリラックス、 ストレス解消	その他
----------------------	------------------------	----------------------	-----

	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.	日 SUN.
10:00		はじめてフローヨガ 10:00-11:20(80分) 山田 誉子	らくらく骨格ストレッチ (全身ver.) 10:00-11:20(80分) ジョイ・マキ	スローヴィンヤサヨガ 10:00-11:20(80分) Yumi		スローヨガ 10:30-11:50(80分) 藤田 綾乃	リラックスヨガ 10:30-11:50(80分) 都築 朋枝
11:00	はじめてヨガ 10:30-11:50(80分) 井上佑季子	ゆったりヨガ 11:30-12:10(40分) 山田 誉子			かんたんパワーヨガ 10:30-11:50(80分) 藤田 綾乃		
12:00	ストレッチヨガ 12:00-12:40(40分) 井上佑季子					のんびりストレッチ 12:00-12:40(40分) 藤田 綾乃	ゆったりピラティス 12:10-13:30(80分) 都築 朋枝
13:00							
14:00	USAs-Japan キッズチアスクール			プリンセス バレエスクール			
15:00	キッズチア mini年中~小1 15:30-16:30 澁谷朋子	キッズバレエ 3~6歳 15:10-16:10 北田慧		キッズバレエ 3~6歳 15:10-16:10 北田慧	ヴィー★ キッズダンス		
16:00							
17:00	キッズチア 競技チャレンジ 16:40-17:40 澁谷朋子	キッズバレエ 7・8歳 16:20-17:20 北田慧		キッズバレエ 7・8歳 16:20-17:20 北田慧	キッズダンス(低) 16:20-17:20 藤田綾乃		
18:00	キッズチア 小2~小6 17:50-18:50 澁谷朋子	キッズバレエ 9-12歳 17:30-18:30 北田慧	オリエンタルコアエクササイズ 18:30-19:10(40分) 鈴木 紀佳	キッズバレエ 9-12歳 17:30-18:30 北田慧	キッズダンス(高) 17:30-19:00 May		
19:00	夜の癒しヨガ 19:40-21:00(80分) Yunling (ユンリン)	あおむけストレッチ 19:00-19:40(40分) 井上佑季子	夜のフローヨガ 19:20-20:20(60分) 鈴木 紀佳		ダンス・スタイル・エクササイズ 19:10-19:50(40分) May		
20:00		はじめてヨガ 19:50-21:10(80分) 井上佑季子		ホットヨガ 19:30-20:50(80分) 依田 綾	リフレッシュヨガ 20:00-21:20(80分) 依田 綾		
21:00							

※基本的にご予約なしでご参加可能ですが万が一、定員オーバーの場合は参加をお断りさせて頂く場合がございます。ご心配な方は事前予約をお勧め致します。

※担当の先生の都合により急遽、代行の先生に変更となる場合がございますので、ご了承下さい。

ヴィースタイル Tel. 03-5384-7100

誠に勝手ながら、1月15日(日)・30日(月)はお休みとさせていただきます。