

10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) 赤木 香苗	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	アロマヒーリングヨガ 10:30-11:30(60分) 下川原 やよい	かんたんパワーヨガ 10:30-11:50(80分) 藤田 綾乃	骨格美人ヨガ 10:30-11:50(80分) ジョイ・マキ	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						
12:00	ストレッチヨガ 12:00-12:40(40分) 井上佑季子	フローヨガ・プラス 12:00-13:00(60分) 赤木 香苗		かんたんエアロ 12:00-12:40(40分) 下川原 やよい			
13:00		10月のみ、 14(火)、28(火)開催 11月から通常開催	のほほん ハワイアンヨガ&フラ 13:30-14:50(80分) 真木 薫	ママ&ベビー 13:00-14:20(80分) 下川原 やよい		らくらく骨格ストレッチ(悩み別 ver.)13:00-13:40(40分) ジョイ・マキ	ゆったりピラティス 13:00-14:20(80分) 都築 朋枝
14:00				プリンセス バレエスクール	ヴィー★ キッズダンス	大人のためのはじめてバレエ 14:00-15:00(60分) 加藤 真実子	
15:00	USA-Japan キッズチアスクール						
16:00	キッズチア 年中~小2 16:00-17:00 澁谷 朋子			キッズバレエ 3~6歳 15:30-16:30 中島美郷	キッズダンス(低) 16:00-17:00 藤田綾乃 (assistant・May)		
17:00	キッズチア 小3~小6 17:15-18:15 澁谷 朋子			キッズバレエ 7~12歳 16:45-17:45 中島美郷	キッズダンス(高) 17:15-18:45 May (assistant・ 藤田綾乃)		
18:00							
19:00	夜の癒しヨガ 19:30-20:50(80分) May	あおむけストレッチ 19:00-19:40(40分) 加藤 真実子	ベーシックピラティス 19:00-19:40(40分) 加藤 真実子	ホットヨガ 19:30-20:50(80分) 富田 由美子	ダンス・スタイル・エクササイズ 19:00-19:40(40分) May		
20:00		はじめてヨガ 19:50-21:10(80分) 井上佑季子	α 波リラックスヨガ 20:00-21:00(60分) 加藤 真実子		アロマキャンドルヨガ 20:00-21:00(60分) May		
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、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。