

7/20(月)～25(土) Styleスタジオスケジュール

	月	月	火	火	水	水	金	金	土	土
10:00		オンライン		オンライン		オンライン				オンライン
	モーニングピラティス <small>NEW!</small> (45) 笹川 裕美子		モーニングピラティス <small>NEW!</small> (45) 笹川 裕美子	やさしいヨガ (60) aya	フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano	瞑想 & 朝ヨガ (60) aya			かんたんジャズダンス (45) <small>NEW!</small> 田中樹里	
11:00	10:15-11:00	朝の リフレッシュヨガ (60) 嵐川奈津子	10:15-11:00		10:15-11:00				10:15-11:00	
	かんたんジャズダンス (45) <small>NEW!</small> 田中樹里	10:30-11:30		10:30-11:30	フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano	10:30-11:30				
12:00	11:15-12:00		アニマルEX (30) <small>NEW!</small> 青木和也	やさしいピラティス (60) aya	11:15-12:00	ピラティス (60) aya			ヒーリングヨガ (45) 関口久美子	
	ウエストシェイプ (30) 青木和也	ウエストシェイプ (30) 青木和也	12:15-12:45	12:00-13:00	ベーシックバレエ (45) 田中樹里	12:00-13:00			12:00-12:45	
13:00	12:15-12:45	12:15-12:45	やさしいステップ (30) <small>NEW!</small> 笹川 裕美子		13:00-13:45				ヨガ (45) 関口久美子	
	かんたんバランスボール (30) <small>NEW!</small> 笹川 裕美子		13:00-13:30		ポールピラティス (45) 笹川 裕美子	リフレッシュ ヨガ (60) 嵐川奈津子			13:00-13:45	
14:00	14:00-14:30		ベーシックバレエ (45) 田中樹里		14:15-15:00	14:00-15:00				
15:00			14:15-15:00		ミニボールセラピー (30) 神林 杏奈	ミニボールセラピー (30) 神林 杏奈				
16:00					15:30-16:00	15:30-16:00			アニマルEX (30) <small>NEW!</small> 青木和也	アニマルEX (30) <small>NEW!</small> 青木和也
									16:00～16:30	16:00～16:30
17:00										リラックスヨガ (60) 嵐川奈津子
18:00				リラックスヨガ (60) 嵐川奈津子						17:00-18:00
19:00	パワーヨガ (45) 木内啓介		はじめての タヒチアンダンス (45) 弓削明子	18:00-19:00	ベリーダンス (45) ゆきえミスリーヤ					
20:00	19:00～19:45		19:00-19:45		19:00-19:45					
21:00										
22:00										

休館日

オンライン以外のプログラムの定員は5名とさせていただきます。

スタジオレッスンですが、今週は事前予約制といたします。各プログラム開始日前日よりTELにて受付いたします。

予約受付時間 10:00-20:00

ご不明点等ございましたら、お問い合わせください。

TEL 042-983-9000