

7/27(月)～8/1(土)Styleスタジオスケジュール

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

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