

## 8/3(月)～8/8(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		オンライン
	モーニングピラティス (45) 笹川裕美子		とってもやさしいステップ NEW! (30) 笹川 裕美子	やさしいヨガ (60) aya	朝ヨガ (45) 関口久美子	瞑想 & 朝ヨガ (60) aya	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) 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	10:15-10:45	10:30-11:30	10:15-11:00	10:30-11:30	10:15-11:00	10:00-11:00	10:15-11:00	
	かんたんジャズダンス (45) 田中樹里				フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano		テニールほぐれっち (45) 柳戸 陽子	ピラティス (60) aya	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
12:00	11:15-12:00				11:15-12:00		11:15-12:00	11:30-12:30	11:15-11:45	11:15-11:45
		ゆるヨガ (60) 嵐川奈津子	アニマルEX (30) 青木和也	やさしいピラティス (60) aya	フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano	ピラティス (60) aya			ヒーリングヨガ (45) 関口久美子	
13:00		12:00-13:00	12:15-12:45	12:00-13:00	12:15-13:00	12:00-13:00	クイックシェイプ☆ヒップアップ NEW! (15) 神林 杏奈		12:00-12:45	
	クイックシェイプ☆バランス NEW! (15) 神林 杏奈						13:30-13:45		ヨガ (45) 関口久美子	
14:00	13:00-13:15		13:00-13:45			リフレッシュ ヨガ (60) 嵐川奈津子			13:00-13:45	
	かんたんバランスボール (30) 笹川 裕美子		ベーシックバレエ (45) 田中樹里		アフタヌーンピラティス NEW! (45) 笹川 裕美子	14:00-15:00	やさしいステップ (30) 笹川 裕美子			
15:00	13:30-14:00		14:00-14:45		14:30-15:15		14:00-14:30			
	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		リラックスヨガ (60) 嵐川奈津子	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	ベーシックバレエ (45) 田中樹里	はじめての 太陽礼拝 (60) 嵐川奈津子		
16:00	14:15-14:45	14:15-14:45		15:00-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	14:45-15:30	15:00-16:00	アニマルEX (30) 青木和也	アニマルEX (30) 青木和也
17:00									16:00-16:30	16:00-16:30
										リラックスヨガ (60) 嵐川奈津子
18:00										17:00-18:00
19:00	パワーヨガ (45) 木内啓介		はじめての タヒチアダンス (45) 弓削明子		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										

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