

8/11(火)～8/15(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
			ダンスストレッチ (30) 田中樹里	やさしいヨガ (60) aya	やさしいステップ (30) 笹川 裕美子	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			10:30-11:00		10:30-11:00		10:15-11:00		10:15-11:00	
			とってもやさしいステップ NEW! (30) 笹川 裕美子					10:00-11:00	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			11:15-11:45		フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano	10:30-11:30	11:15-12:00	ピラティス (60) aya	11:15-11:45	11:15-11:45
			アニマルEX (30) 青木和也	やさしいピラティス (60) aya			ピラティス (60) aya		ヒーリングヨガ (45) 関口久美子	
13:00			12:00-12:30		フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano	12:00-13:00	12:00-13:00	クイックシェイプ☆ヒップアップ NEW! (15) 神林 杏奈	クイックシェイプ☆ヒップアップ NEW! (15) 神林 杏奈	12:00-12:45
										ヨガ (45) 関口久美子
14:00			ポールピラティス (45) 笹川 裕美子		かんたんジャズダンス (45) 田中樹里	リフレッシュ ヨガ (60) 嵩川奈津子	13:30-13:45	13:30-13:45		13:00-13:45
			13:15-14:00				14:00-14:45			
15:00			ベーシックバレエ (45) 田中樹里		クイックシェイプ☆バランス NEW! (15) 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) 嵩川奈津子		
			14:15-15:00		15:00-15:15		15:00-15:45	15:00-16:00		
16:00					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			アニマルEX (30) 青木和也	アニマルEX (30) 青木和也
					15:30-16:00	15:30-16:00			16:00-16:30	16:00-16:30
17:00										リラックスヨガ (60) 嵩川奈津子
18:00										17:00-18:00
19:00					ベリーダンス (45) ゆきえミスリーヤ			リラックスヨガ (60) 木内啓介		
					19:00-19:45			19:00-20:00		
20:00										
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**