

8/17(月)～8/22(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	朝の リフレッシュヨガ (60) 嵩川奈津子	やさしいサーキット30 NEW! (30) 青木 和也	やさしいヨガ (60) aya	やさしいサーキット30 NEW! (30) 青木 和也	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 かんたんジャズダンス (45) 田中樹里		10:30-11:00 アニマルEX (30) 青木和也	10:30-11:30	フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano	10:30-11:30	テニスボールほぐれっち (45) 柳戸 陽子	10:00-11:00 ピラティス (60) aya	10:15-11:00	ウエストシェイプ (30) 青木和也
12:00	11:15-12:00	ゆるヨガ (60) 嵩川奈津子	11:15-11:45	やさしいピラティス (60) aya	11:15-12:00		11:15-12:00	11:30-12:30	11:15-11:45	11:15-11:45
			12:00-13:00	ポールピラティス (45) 笹川 裕美子	12:00-13:00	フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano	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
	クイックシェイプ☆バランス (15) 神林 杏奈	13:00-13:15 やさしいサーキット30 NEW! (30) 青木 和也	13:00-13:45		12:15-13:00	リフレッシュ ヨガ (60) 嵩川奈津子	13:15-13:45	13:00-13:45	ヨガ (45) 関口久美子	
14:00	13:00-13:15 やさしいサーキット30 NEW! (30) 青木 和也		ベーシックバレエ (45) 田中樹里	13:15-14:00		かんたんジャズダンス (45) 田中樹里	14:00-15:00	14:00-14:30	13:00-13:45	
15:00	13:30-14:00 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	14:00-14:45	リラックスヨガ (60) 嵩川奈津子	クイックシェイプ☆バランス NEW! (15) 神林 杏奈		14:00-14:30	14:00-14:30		
	13:30-14:00 ウエストシェイプ (30) 青木和也		14:15-14:45	15:00-16:00	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		14:45-15:30	15:00-16:00	アニマルEX (30) 青木和也
16:00	14:15-14:45	14:15-14:45			15:00-15:15		14:45-15:30	15:00-16:00	16:00-16:30	16:00-16:30
17:00					15:30-16:00	15:30-16:00				リラックスヨガ (60) 嵩川奈津子
18:00										17:00-18:00
19:00	パワーヨガ (45) 木内啓介		はじめての タヒチアンダンス (45) 弓削明子		ベリーダンス (45) ゆきえミスリーヤ		サーキット30 NEW! (30) 青木 和也	19:00-19:30	19:00-19:45	19:00-19:45
20:00	19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:30	19:00-20:00		
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曜日より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