

8/24(月)～8/29(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
	チューニングヨガ (45) natsumi	朝の リフレッシュヨガ (60) 鷹川奈津子	やさしいサーキット30 NEW! (30) 青木 和也	やさしいヨガ (60) aya	すご～くやさしいエアロ NEW! (30) 神林 杏奈	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	ウエストシェイプ (30) 青木和也
12:00	11:15-12:00 かんたんジャズダンス (45) 田中樹里	ゆるヨガ (60) 鷹川奈津子	11:15-11:45	やさしいピラティス (60) aya	11:15-12:00 フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano	11:15-12:00 ピラティス (60) aya	11:15-12:00	11:30-12:30	11:15-11:45 ヒーリングヨガ (45) 関口久美子	11:15-11:45
13:00	12:15-13:00		12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-12:45 ヨガ (45) 関口久美子	12:00-12:45
14:00			ポールピラティス (45) 笹川 裕美子		12:15-13:00 かんたんジャズダンス (45) 田中樹里	リフレッシュ ヨガ (60) 鷹川奈津子	13:15-13:45 やさしいAOK30 NEW! (30) 青木 和也		13:00-13:45 リラククスヨガ NEW! (45) 関口久美子	
15:00	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	14:00-15:00	14:00-14:30		14:00-14:45	
	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	リラククスヨガ (60) 鷹川奈津子	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) 鷹川奈津子		
16:00	14:15-14:45		14:15-14:45	15:00-16:00	15:00-15:15 ミニボールセラピー (30) 神林 杏奈	15:00-15:15 ミニボールセラピー (30) 神林 杏奈	14:45-15:30	15:00-16:00	16:00-16:30 アニマルEX (30) 青木和也	アニマルEX (30) 青木和也
17:00					15:30-16:00	15:30-16:00			16:00-16:30	16:00-16:30
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	リラククスヨガ (60) 木内啓介		
20:00	19:00-19:45 パワーヨガ (45) 木内啓介		19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:30	19:00-20:00		
21:00	20:00-20:45									
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