

8/31(月)～9/6(日) Styleスタジオスケジュール

	月	月	火	火	水	水	金	金	土	土	日	日
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		オンライン
	チューニングヨガ natsumi	朝のリフレッシュヨガ 髙川奈津子	ゆったりフローヨガ natsumi	やさしいヨガ aya	リラックスヨガ NEW! 齊藤 美恵	瞑想 & 朝ヨガ aya	リズムストレッチ 柳戸陽子	瞑想 & 朝ヨガ aya	かんたんジャズダンス 田中樹里		パンチ30 NEW! 青木 和也	パンチ30 NEW! 青木 和也
11:00	10:15-11:00		10:15-11:00	10:30-11:30	10:15-11:00	10:30-11:30	10:15-11:00	10:00-11:00	10:15-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00
	かんたんジャズダンス 田中樹里	10:30-11:30	ウエストシェイプ 青木和也		フラダンス Hideko Anuhea Sano	10:30-11:30	テニスボールほぐれっち 柳戸 陽子	ピラティス aya	ウエストシェイプ 青木和也	ウエストシェイプ 青木和也		
12:00	11:15-12:00		11:15-11:45		11:15-12:00		11:15-12:00	11:30-12:30	11:15-11:45	11:15-11:45		
	かんたんジャズダンス 田中 樹里	ゆるヨガ 髙川奈津子		やさしいピラティス aya	フラダンス Hideko Anuhea Sano	ピラティス aya			ヒーリングヨガ 関口久美子			
13:00	12:15-13:00		12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:15-13:00	12:00-13:00	ウエストシェイプ 青木和也		12:00-12:45		
	パワーピラティス NEW! 笹川 裕美子		ローラーピラティス 笹川 裕美子		ヨガ 関口久美子	リフレッシュ ヨガ 髙川奈津子	13:15-13:45		ヨガ 関口久美子		カラダメンテナンス NEW! 木内啓介	骨盤調整ピラティス aya NEW!
14:00	13:15-14:00		13:00-13:45		13:15-14:00		14:00-15:00		13:00-13:45		13:15-14:00	13:00-14:00
	やさしいサーキット30 青木 和也		やさしいAOK30 青木 和也				14:00-14:30				ゆったりヨガ NEW! 木内啓介	陰ヨガ NEW! aya
15:00	14:15-14:45		14:00-14:30								14:15-15:00	14:30-15:30
	ウエストシェイプ 青木和也	ウエストシェイプ 青木和也		リラックスヨガ 髙川奈津子	クイックシェイプ☆バランス 神林 杏奈			はじめての 太陽礼拝 髙川奈津子				
16:00	15:00-15:30	15:00-15:30		15:00-16:00	15:00-15:15			15:00-16:00				
					ミニボールセラピー 神林 杏奈	ミニボールセラピー 神林 杏奈						
17:00					15:30-16:00	15:30-16:00						
18:00											リラックスヨガ 髙川奈津子	
											17:00-18:00	
19:00	パワーヨガ 木内啓介		はじめての タヒチアンダンス 弓削明子		ベリーダンス ゆきえミスリーヤ		サーキット30 NEW! 青木 和也	リラックスヨガ 木内啓介				
	19:00～19:45		19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:30	19:00-20:00				
20:00	パワーヨガ 木内啓介											
	20:00～20:45											
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