

9/7(月)～9/13(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
	ヒーリングヨガ 関口久美子	朝の リフレッシュヨガ 蔦川奈津子	モーニングピラティス 笹川 裕美子	やさしいヨガ aya	ゆったりリフォーヨガ natsumi	瞑想 & 朝ヨガ aya	リズムストレッチ 柳戸陽子	瞑想 & 朝ヨガ aya				
11:00	10:15-11:00		10:15-11:00					10:15-11:00				
	ヨガ 関口久美子	10:30-11:30	ウエストシェイブ 青木和也	10:30-11:30	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	10:00-11:00 ピラティス aya	ゆったりリストレッチ 田中樹里	ゆったりリストレッチ 田中樹里		
12:00	11:15-12:00	11:15-11:45			11:15-12:00		11:15-12:00		11:00-11:30	11:00-11:30		
	かんたんジャズダンス 田中樹里	ゆるヨガ 蔦川奈津子		やさしいピラティス aya	ピラティス aya	ピラティス aya	かんたんジャズダンス 田中樹里	11:30-12:30	ヒーリングヨガ 関口久美子			
13:00	12:15-13:00	12:00-13:00	ベーシックバレエ (45) 田中樹里	12:00-13:00	フラダンス Hideko Anuhea Sano	12:00-13:00	12:15-13:00		12:00-12:45			
	パワーピラティス NEW! 笹川 裕美子		13:00-13:45		12:15-13:00				ヨガ 関口久美子			骨盤調整ピラティス aya NEW!
14:00	13:15-14:00		NEW! パンチ30 青木 和也	パンチ30 青木 和也	ヨガ 関口久美子	リフレッシュ ヨガ 蔦川奈津子	ローラーピラティス 笹川 裕美子		13:00-13:45			13:00-14:00
	ウエストシェイブ 青木和也	ウエストシェイブ 青木和也	14:00-14:30	14:00-14:30	13:15-14:00		13:15-14:00					陰ヨガ aya NEW!
15:00	14:15-14:45	14:15-14:45	やさしいAOK30 青木 和也			14:00-15:00						14:30-15:30
			14:45-15:15	リラックスヨガ 蔦川奈津子	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 蔦川奈津子				
16:00				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						リラックスヨガ 蔦川奈津子
18:00												16:30-17:30
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			リラックスヨガ 木内啓介				
	19:00～19:45		19:00-19:45		19:00-19:45			19:00-20:00				
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