

## 9/14(月)～9/20(日)Styleスタジオスケジュール

	14日(月)	14日(月)	15日(火)	15日(火)	16日(水)	16日(水)	18日(金)	18日(金)	19日(土)	19日(土)	20日(日)	20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 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	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			リズムストレッチ 柳戸陽子	リズムストレッチ 柳戸陽子
11:00	10:15~11:00		10:15~11:00		10:15~11:00		10:15~11:00	10:00~11:00			10:15~11:00	10:15~11:00
			10:30~11:30		10:30~11:30		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		テニスボールほぐれっち 柳戸 陽子	
12:00	プロジェクターレッスン ゆるヨガ 蔦川奈津子	ゆるヨガ 蔦川奈津子	プロジェクターレッスン やさしいピラティス aya	やさしいピラティス aya	フラダンス Hideko Anuhea Sano	ピラティス aya	11:15~12:00	11:30~12:30	ヒーリングヨガ 関口久美子		11:15~12:00	
13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	フラダンス Hideko Anuhea Sano	12:00~13:00	12:15~13:00	12:15~13:00	12:00~12:45			骨盤調整ピラティス aya
					プロジェクターレッスン リフレッシュヨガ 蔦川奈津子		かんたんジャズダンス 田中樹里	13:15~14:00			カラダメンテナンス NEW! 木内啓介	NEW! aya
14:00					リフレッシュ ヨガ 蔦川奈津子		13:15~14:00		13:00~13:45		13:15~14:00	13:00~14:00
					ローラーピラティス 笹川 裕美子		14:00~15:00				NEW! 木内啓介	NEW! aya
15:00			プロジェクターレッスン リラックスヨガ 蔦川 奈津子	リラックスヨガ 蔦川奈津子	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	14:00~15:00	14:00~15:00			14:15~15:00	14:30~15:30
16:00			15:00~16:00	15:00~16:00	15:15~15:45	15:15~15:45	14:15~15:00	14:15~15:00				
17:00									プロジェクターレッスン リラックスヨガ 蔦川 奈津子	リラックスヨガ 蔦川奈津子		
									16:30~17:30	16:30~17:30		
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 ゆきえみスリーヤ			リラックスヨガ 木内啓介	<p>※プロジェクターレッスンのご案内</p> <p>スタジオにてプロジェクターを使用し、オンラインレッスンを生配信いたします。</p> <p>通常のスタジオ通り、定員5名といたします。</p> <p>ご予約も通常通り、前日よりTELにて受付いたします。</p>			
	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