

10/12(月)～10/18(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	プロジェクトレッスン		リラックスヨガ 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	ウエストシェイプ 青木和也	ウエストシェイプ 青木和也	プロジェクトレッスン	
11:00	10:30-11:15		やさしいヨガ aya	やさしいヨガ aya	10:15-11:00		10:15~11:00		10:15-10:45	10:15-10:45	パンチ30 青木 和也	
	NEW血流ヨガ 井手雅子		10:30-11:30	10:30-11:30	フラダンス Hideko Anuhea Sano	10:30-11:30	テニールほぐれっち 柳戸 陽子	10:00-11:00			10:30-11:00	
12:00	11:30-12:15		プロジェクトレッスン		11:15-12:00			ピラティス aya			プロジェクトレッスン	
	ラテンシェイプ30 井手雅子	ゆるヨガ 髙川奈津子	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	ヒーリングヨガ 関口久美子	ミニボールセラピー 神林 杏奈	
13:00	12:30-13:00			12:00-13:00	12:00-13:00	12:15-13:00		かんたんジャズダンス 田中樹里		12:00-12:45	12:00-12:45	11:15-11:45
			12:00-13:00			12:00-13:00	12:15-13:00		ヨガ 関口久美子	ヨガ 関口久美子	カラダメンテナンス 木内啓介	骨盤調整ピラティス aya
14:00	ラテンシェイプ30 井手雅子	ラテンシェイプ30 井出雅子	アニマルEX 青木 和也	アニマルEX 青木 和也	プロジェクトレッスン リフレッシュ ヨガ 髙川奈津子	リフレッシュ ヨガ 髙川奈津子	パワーピラティス 笹川 裕美子	パワーピラティス 笹川 裕美子	13:00-13:45	13:00-13:45	13:15-14:00	13:00-14:00
	13:30-14:00	13:30-14:00	14:00-14:30	14:00-14:30	14:00-15:00	14:00-15:00	13:15-14:00	13:15-14:00	プロジェクトレッスン		ゆったりヨガ 木内啓介	陰ヨガ aya
15:00	NEW血流ヨガ 井手雅子	NEW血流ヨガ 井手雅子	やさしいAOK30 青木 和也		プロジェクトレッスン				NEW腰痛ケア			
	14:15-15:00	14:15-15:00	14:45-15:15	リラククスヨガ 髙川奈津子	NEW膝痛ケア 15:45-16:00		はじめての太陽礼拝 髙川奈津子	はじめての 太陽礼拝 髙川奈津子	14:00-14:15	プロジェクトレッスン	14:15-15:00	14:30-15:30
	プロジェクトレッスン		プロジェクトレッスン		プロジェクトレッスン		15:00-16:00	15:00-16:00	NEW呼吸ケア		NEW肩コリケア	
16:00	NEW腰痛ケア		NEW呼吸ケア	15:00-16:00	NEW呼吸ケア		プロジェクトレッスン		14:20-14:35		15:15-15:30	プロジェクトレッスン
	15:30-15:45		15:30-15:45		16:05-16:20		NEW呼吸ケア		プロジェクトレッスン		NEW腰痛ケア	
17:00	NEW膝痛ケア		NEW膝痛ケア		NEW腰痛ケア		16:10-16:25		リラククスヨガ 髙川奈津子	リラククスヨガ 髙川奈津子	15:35-15:50	プロジェクトレッスン
	15:50-16:05		15:50-16:05		16:25-16:40		NEW肩コリケア		16:30-17:30	16:30-17:30	NEW呼吸ケア	
	プロジェクトレッスン		プロジェクトレッスン		プロジェクトレッスン		16:30-16:45				15:55-16:10	
18:00	NEW肩コリケア		NEW肩コリケア		NEW肩コリケア							
	16:10-16:25		16:10-16:25		16:45-17:00							
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		プロジェクトレッスン					
	19:00~19:45						リラククスヨガ 木内啓介	リラククスヨガ 木内啓介				
20:00	パワーヨガ 木内啓介	パワーヨガ 木内啓介	19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-20:00	19:00-20:00				
			プロジェクトレッスン		やさしいサーキット30 青木 和也		プロジェクトレッスン					
	20:00~20:45	20:00~20:45	ゆったりストレッチ 田中樹里		20:00-20:30		ゲットナイトピラティス 笹川裕美子					
21:00							20:15-20:45					
			20:00-20:30									
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