

10/19(月)～10/25(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
	ヨガ 関口久美子	朝の リフレッシュヨガ 蔦川奈津子	ゆったりフローヨガ natsumi	やさしいヨガ aya	おはよが 関口久美子	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	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	10:30-11:15		10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:00-11:00	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-11:00	10:15-11:00
	NEW! 血流ヨガ 井手雅子		NEW! 呼吸ケア		フラダンス Hideko Anuhea Sano		テニスボールほぐれっち 柳戸陽子	ピラティス aya	バンチ30 青木和也		テニスボールほぐれっち 柳戸陽子	テニスボールほぐれっち 柳戸陽子
12:00	11:30-12:15		11:15-11:30	やさしいピラティス aya	11:15-12:00	ピラティス aya	11:15-12:00	11:00-11:30	11:00-11:30		11:15-12:00	NEW! 柳戸陽子
	ラテンシェイプ30 井手雅子	ゆるヨガ 蔦川奈津子	プロジェクトーレッスン		フラダンス Hideko Anuhea Sano		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	ヒーリングヨガ 関口久美子		
	NEW!		NEW! 肩コリケア		12:15-13:00				12:00-12:45	12:00-12:45	プロジェクトーレッスン	
13:00	12:30-13:00		11:35-11:50	12:00-13:00	プロジェクトーレッスン	12:00-13:00	12:15-13:00				プロジェクトーレッスン	骨盤調整ピラティス aya
	ラテンシェイプ30 井手雅子	ラテンシェイプ30 井出雅子	ベーシックバレエ 田中樹里		NEW! 呼吸ケア		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	ヨガ 関口久美子	ヨガ 関口久美子	骨盤調整ピラティス aya	骨盤調整ピラティス aya
14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	12:15-13:00		13:10-13:25		13:15-14:00	13:15-14:00	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-14:00	13:00-14:00
	NEW! 血流ヨガ 井手雅子	NEW! 血流ヨガ 井手雅子	ポールピラティス 笹川裕美子		プロジェクトーレッスン		プロジェクトーレッスン	プロジェクトーレッスン	プロジェクトーレッスン	プロジェクトーレッスン	プロジェクトーレッスン	プロジェクトーレッスン
15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	13:15-14:00	リラックスヨガ 蔦川奈津子	13:30-13:45	プロジェクトーレッスン	はじめての太陽礼拝 蔦川奈津子	はじめての太陽礼拝 蔦川奈津子	NEW! 腰痛ケア		陰ヨガ aya	陰ヨガ aya
			プロジェクトーレッスン		リフレッシュ ヨガ 蔦川奈津子	リフレッシュ ヨガ 蔦川奈津子	15:00-16:00	15:00-16:00	14:00-14:15	プロジェクトーレッスン	14:30-15:30	14:30-15:30
16:00			NEW! 肩コリケア				プロジェクトーレッスン		14:20-14:35			
			プロジェクトーレッスン				プロジェクトーレッスン		プロジェクトーレッスン			
17:00			NEW! 呼吸ケア				ゆったりリストレッチ 田中樹里					
			14:35-14:50				16:10-16:40		リラックスヨガ 蔦川奈津子	リラックスヨガ 蔦川奈津子		
	プロジェクトーレッスン								16:30-17:30	16:30-17:30		
18:00	バンチ30 青木和也											
	18:15-18:45						プロジェクトーレッスン					
19:00	パワーヨガ 木内啓介	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	リラックスヨガ 木内啓介				
	19:00-19:45	19:00-19:45										
20:00			19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-20:00	19:00-20:00				
			プロジェクトーレッスン		やさしいサーキット30 青木和也		プロジェクトーレッスン					
			グットナイトピラティス 笹川裕美子				グットナイトピラティス 笹川裕美子					
21:00			20:00-20:30		20:00-20:30		20:10-20:40					
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