

11/16(月)～11/22(日) Styleスタジオスケジュール

	11/16 月		11/17 火		11/18 水		11/20 金		11/21 土		11/22 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	
	モーニングピラティス 笹川 裕美子	モーニングピラティス 笹川 裕美子	やさしいヨガ aya	やさしいヨガ aya	おはよが 関口久美子	おはよが 関口久美子	かんたんジャズダンス 田中樹里	かんたんジャズダンス 田中樹里	プロジェクトーレッスン ミニボールセラピー 神林杏奈		ゆったりフローヨガ natsumi	ゆったりフローヨガ natsumi	
11:00	10:30-11:15	10:30-11:15	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-11:00	10:30-11:00		10:15-11:00	10:15-11:00
	かんたんジャズダンス 田中樹里	かんたんジャズダンス 田中樹里	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	フラダンス Hideko Anuhea Sano	テニスポールほぐれっち 柳戸 陽子	テニスポールほぐれっち 柳戸 陽子	プロジェクトーレッスン ウエストシェイプ 青木 和也		プロジェクトーレッスン ミニボールセラピー 神林杏奈		
12:00	11:30-12:15	11:30-12:15	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:05-11:35			
	ラテンシェイプ 井手雅子	ラテンシェイプ 井出雅子	ベーシックバレエ 田中樹里	ベーシックバレエ 田中樹里	プロジェクトーレッスン ピラティス aya	プロジェクトーレッスン ピラティス aya	顔動かして☆元気 柳戸陽子	顔動かして☆元気 柳戸陽子	ヒーリングヨガ 関口久美子	ヒーリングヨガ 関口久美子			
13:00	12:30-13:15	12:30-13:15	12:15-13:00	12:15-13:00			12:15-13:15	12:15-13:00	12:15-13:00	12:00-12:45		12:00-12:45	
	血流ヨガ 井手雅子	血流ヨガ 井手雅子	脳トレラダー 青木和也 NEW!				ポールピラティス 笹川 裕美子	ポールピラティス 笹川 裕美子	ヨガ 関口久美子	ヨガ 関口久美子			
14:00	13:30-14:15	13:30-14:15	13:15-14:00				13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:00	13:00-13:45		13:00-13:45	
	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	ウエストシェイプMORE 青木和也 NEW!	ウエストシェイプMORE 青木和也 NEW!	エンジョイエアロ 神林 杏奈 NEW!		リラクソスヨガ 高川奈津子	リラクソスヨガ 高川奈津子	プロジェクトーレッスン			骨盤調整ピラティス aya	骨盤調整ピラティス aya
15:00	14:30-15:15	14:30-15:15	14:15-15:00	14:15-15:00			14:30-15:15	14:30-15:15	14:15-15:00	14:15-15:00			
	肩こりケア 神林杏奈	肩こりケア 神林杏奈							スタイルアップピラティス 笹川裕美子			陰ヨガ aya	陰ヨガ aya
16:00	15:20-15:35	15:20-15:35							プロジェクトーレッスン				
									腰痛ケア				
									15:35-15:50				
17:00													
									プロジェクトーレッスン				
18:00	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		スタイルアップピラティス 笹川裕美子				
	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		スタイルアップピラティス 笹川裕美子		スタイルアップピラティス 笹川裕美子						
	18:15-18:45		18:15-18:45		18:15-18:45		18:15-18:45						
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	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	ベリーダンス ゆきえミスリーヤ	ウエストシェイプMORE 青木和也 NEW!	ウエストシェイプMORE 青木和也 NEW!					
	19:00-19:45	19:00-19:45											
20:00			19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45			
			リラクソスナイトヨガ 高川奈津子 NEW!	リラクソスナイトヨガ 高川奈津子 NEW!									
21:00			20:00-20:45	20:00-20:45									
22:00													

※ジャズダンス・ラテンシェイプ・タヒチアンダンス・ベリーダンス
上記のレッスンにつきましては
オンラインのレッスン画面に映りますので、ご理解・ご了承の上、ご参加ください。

オンライン以外のプログラムの定員は7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