

11/23(月)～11/29(日) Styleスタジオスケジュール

| | 11/23 月 | 11/24 火 | 11/25 水 | 11/27 金 | 11/28 土 | 11/29 日 | |
|-------|---------|---------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 10:00 | 休館日 | 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 | |
| | | やさしいヨガ aya | やさしいヨガ aya | アカデミックコア SAECO | アカデミックコア SAECO | 太陽礼拝&フローヨガ 高川奈津子 | 太陽礼拝&フローヨガ 高川奈津子 |
| 11:00 | | | 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 |
| | | | | | | 脳トレリーダー 青木和也 NEW! | |
| 12:00 | | | 座ってラテン 井手雅子 | プロジェクトレッスン ピラティス aya | ピラティス aya | リズムストレッチ 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 | | | ラテンシェイブ 井手雅子 | 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 | ゆったりリフローヨガ natsumi | ゆったりリフローヨガ natsumi |
| | | | | | | ヨガ 関口久美子 | ヨガ 関口久美子 |
| 14:00 | | | マットピラティス 笹川裕美子 | エンジョイエアロ 神林 香奈 NEW! | エンジョイエアロ 神林 香奈 NEW! | 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 |
| | | | | | | ベーシックバレエ 田中樹里 | ベーシックバレエ 田中樹里 |
| 15:00 | | | | | | 呼吸ケア 笹川裕美子 | 呼吸ケア 笹川裕美子 |
| | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 18:00 | | | 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 | | |
| | | | 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 | ゆったりリストレッチ 田中樹里 | | |
| 19:00 | | | 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 | ウエストシェイブMORE NEW! 青木和也 |
| | | | | | | | ウエストシェイブMORE NEW! 青木和也 |
| 20:00 | | | リラックスナイトヨガ 高川奈津子 NEW! | リラックスナイトヨガ 高川奈津子 NEW! | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

※ジャズダンス・ラテンシェイブ・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