

12/21(月)～12/27(日) Styleスタジオスケジュール

	12/21月		12/22火		12/23水		12/25金		12/26土		12/27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		オンライン	
10:00	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			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	ウエストシェイプ 青木和也	ウエストシェイプ 青木和也	ゆったりフローヨガ natsumi	ゆったりフローヨガ natsumi
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	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-11:00	10:15-11:00
			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	ベーシックバレエ 田中樹里	ベーシックバレエ 田中樹里			セルフリフレクソロジー natsumi NEW!	セルフリフレクソロジー natsumi NEW!
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			11:15-12:00	11:15-12:00
	ラテンシェイプ 井手雅子	ラテンシェイプ 井出雅子			コピ☆ダン!! 田中樹里 NEW!	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	12:15-13:00	12:15-13:00	プロジェクターレッスン		12:15-12:45		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	肩コリケア 13:00-13:15			エンジョイエアロ	マットピラティス 笹川裕美子	マットピラティス 笹川裕美子	ヨガ 関口久美子	ヨガ 関口久美子		
14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	プロジェクターレッスン		13:30-14:15		13:15-14:00	13:15-14:00	13:00-13:45	13:00-13:45		
	ウエストシェイプMORE 青木和也	ウエストシェイプMORE 青木和也	呼吸ケア 13:20-13:35		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					骨盤調整ピラティス aya	骨盤調整ピラティス aya
15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	プロジェクターレッスン		14:30-15:15	14:30-15:15					14:00-14:45	14:00-14:45
	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	膝ケア 13:40-13:55								陰ヨガ aya	陰ヨガ aya
16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	プロジェクターレッスン								15:00-15:45	15:00-15:45
			腰痛ケア 14:00-14:15									
17:00												
	プロジェクターレッスン		プロジェクターレッスン		プロジェクターレッスン							
18:00	ゆったりストレッチ 田中樹里		スタイルアップピラティス 笹川裕美子		ゆったりストレッチ 田中樹里		エンジョイエアロ 神林 杏奈					
	18:15-18:45		18:15-18:45		18:15-18:45		18:00-18:45					
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	プロジェクターレッスン リラックスヨガ 木内啓介	リラックスヨガ 木内啓介	※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。			
	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45						
20:00			リラックスナイトヨガ 高川奈津子	リラックスナイトヨガ 高川奈津子	プロジェクターレッスン スタイルアップピラティス 笹川裕美子		19:00-20:00	19:00-20:00				
			20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:30							
21:00												
22:00												

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