

## 7/13(月)～18(土)Styleスタジオスケジュール

	月	月	火	火	水	水	金	金	土	土
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
	モーニングピラティス NEW! (45) 笹川 裕美子	朝の リフレッシュヨガ (60) 薦川奈津子	チューニングヨガ (45) natsumi	やさしいヨガ (60) aya	フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano	瞑想&朝ヨガ (60) aya	リズムストレッチ (45) 柳戸陽子	瞑想&朝ヨガ (60) aya	ウエストシェイプ (30) 青木和也	
11:00	10:15-11:00		10:15-11:00	10:30-11:30	10:15-11:00	10:30-11:30	10:15-11:00	10:00-11:00	10:15-10:45	
	かんたんジャズダンス NEW! (45) 田中樹里	10:30-11:30	ゆったりフローヨガ (45) natsumi		フラダンス (45) Hideko Anuhea Sano		テニスボールほぐれっち (45) 柳戸 陽子	ピラティス (60) aya	ゆったりストレッチ (30) 田中樹里	ゆったりストレッチ (30) 田中樹里
12:00	11:15-12:00		11:15-12:00		11:15-12:00		11:15-12:00	11:30-12:30	11:00-11:30	11:00-11:30
	ウエストシェイプ (30) 青木和也	ウエストシェイプ (30) 青木和也	NEW! アニマルEX (30) 青木和也	やさしいピラティス (60) aya		ピラティス (60) aya			ヒーリングヨガ (45) 関口久美子	
13:00	12:15-12:45	12:15-12:45	12:15-12:45	12:30-13:30		12:30-13:30			12:00-12:45	
			NEW! やさしいステップ (30) 笹川 裕美子						ヨガ (45) 関口久美子	
14:00	かんたんバランスボール NEW! (30) 笹川 裕美子		13:00-13:30		ボールピラティス (45) 笹川 裕美子	リフレッシュ ヨガ (60) 薦川奈津子	やさしいステップ (30) NEW! 笹川 裕美子		13:00-13:45	
	14:00-14:30		ベーシックバレエ (45) 田中樹里		14:00-14:45	14:00-15:00	14:00-14:30			
15:00			14:15-15:00					はじめての 太陽礼拝 (60) 薦川奈津子		
					ミニボールセラピー (30) 神林 杏奈	ミニボールセラピー (30) 神林 杏奈	ベーシックバレエ (45) 田中樹里			
16:00					15:30-16:00	15:30-16:00	14:45-15:30	15:00-16:00	アニマルEX (30) NEW! 青木和也	アニマルEX (30) NEW! 青木和也
									16:00-16:30	16:00-16:30
17:00							ヒップシェイプ NEW! (10) 神林 杏奈			リラックスヨガ (60) 薦川奈津子
							16:00-16:10			
18:00				リラックスヨガ (60) 薦川奈津子						17:00-18:00
19:00	リラックスヨガ (45) 木内啓介		はじめての タヒチアンダンス (45) 弓削明子	18:00-19:00	ベリーダンス (45) ゆきえミスリーヤ			リラックスヨガ (60) 木内啓介		
	19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:45			19:00-20:00		
21:00										
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