1/4(月)～1/10(日)Styleスタジオスケジュール

	1/4月		1/5火		1/6水		1/8金		1/9土		1/10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	コピ☆ダン!! NEW! 田中樹里		太陽礼拝＆フローヨガ 嶌川奈津子	太陽礼拝＆フローヨガ 嶌川奈津子	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	10:30-11:15	10:30-11:15	10:15-11:00	10:15-11:00	10:30-11:00		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 井手雅子				ピラティス aya	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	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	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		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	13:15-14:00	13:15-14:00	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	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	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	13:30-14:15	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	14:15-15:00	14:15-15:00	プロジェクターレッスン 肩コリケア						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			14:20-14:35						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			プロジェクターレッスン 腰痛ケア						陰ヨガ aya	陰ヨガ aya
16:00	15:15-16:00	15:15-16:00			14:40-14:55						15:00-15:45	15:00-15:45
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		18:15-18:45					
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	エンジョイエアロ 神林　杏奈		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				
	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 嶌川奈津子	リラックスナイトヨガ 嶌川奈津子	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								
21:00					20:00-20:30							
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