

12月

## スタジオレッスンスケジュール

健康習慣のサポート窓口アップバー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	曜日
場所	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	場所
9:45 10:00 30 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	久喜市後援事業 9:45~10:30 健全体操教室  ひだまり亭	回数消化対象外 10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka 500円	回数消化対象外 10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka 500円	久喜市後援事業 9:45~10:30 健全体操教室  ひだまり亭				
11:00 30 12:15~13:15 古典ヨガ 亜矢子	11:00~12:00 BASICフローYOGA マーヤ	11:00~12:00 リンパケアYOGA あみ	11:00~12:00 ピラティス メイクボディ Yossy	11:00~12:00 アロマフィーリングYOGA マーヤ	11:00~12:00 やさしいパワーYOGA マーヤ	11:00~12:00 ムドラーYOGA 神尾 龍樹		11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00
13:30~14:30 全身リリースYOGA 亜矢子	13:30~14:30 季節の経絡YOGA 清水 麻衣子		12:15~13:15 筋膜リリース&ピラティス マーヤ	12:15~13:00 リンパドレナージュストレッチ Yossy	12:15~13:00 背中すっきりピラティス マーヤ	12:15~13:45 ホイール☆ヨガ HARU	12:15~13:15 リラックスYOGA 神尾 龍樹	12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00
14:45~15:45 リラックスYOGA 清水 麻衣子	14:45~15:45 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聰美			13:30~14:30 BASIC YOGA Yuka	13:30~14:30 セルフメディケーション教室 TOMOKI	14:00~15:00 美筋YOGA NAOKO	13:30~14:30 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聰美	13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00
16:00~17:00 骨盤底筋YOGA 清水 麻衣子	16:00~17:00 BASICフローYOGA マーヤ			14:45~15:45 姿勢改善YOGA Yuka	14:45~15:45 美筋YOGA NAOKO	15:15~16:15 ルーシーダットン NAOKO	15:00~15:30 セミパーソナル クリス	15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00
				16:00~17:00 リラックスYOGA 神尾 龍樹	16:00~17:00 骨盤調整YOGA KIKUNO	16:00~18:00 筋膜リリース&ピラティス マーヤ	16:45~17:45 かんたん全身トレーニング クリス	16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00
						17:00~18:00 アロマフィーリングYOGA KIKUNO	16:45~17:45 アロマフィーリングYOGA クリス	
						18:15~19:15 アロマフィーリングYOGA KIKUNO		

※予約制となりますので、事前にご予約をお願いいたします。(定員10名)

■注意事項  
 ※スケジュール、担当は変更する場合がございます。  
 ※時間を過ぎた場合は、ご参加いただけません。

■営業時間  
 ■休館日  
 ■電話

平日 10:00~22:00 土日祝 10:00~20:00  
 毎週水曜日  
 0120-00-1841