

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** **ロ** **ア** **ッ** **プ** **ビ** **ー**

曜日	月曜日 スタジオ I	火曜日 スタジオ I	水曜日 スタジオ I	木曜日 スタジオ I	金曜日 スタジオ I	土曜日 スタジオ I	日曜日 スタジオ I	曜日
場所	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	スタジオ I	場所
9:45	久喜市後援事業 9:45~10:30 健康体操教室 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 健康体操教室 ひだまり亭				
10:00								
11:00	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		
12:00								
12:30	12:15~13:15 ★ 古典ヨガ 亜矢子	NEW 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		
13:00								
13:30	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	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	有料 会員様・非会員様対応	13:30~14:30 ★ エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美		
14:00								
14:30	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 聡美	14:45~15:45 ★ 姿勢改善YOGA Yuka	14:45~15:45 ★ 美筋YOGA NAOKO	14:00~15:00 ★ 美筋YOGA NAOKO			
15:00								
15:30						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	
16:00	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	16:00~17:00 ★ リラックスYOGA 神尾 龍樹	16:00~17:00 ★ 骨盤調整YOGA KIKUNO		15:45~16:30 ★ かんたん全身トレーニング クリス		
17:00						NEW 17:00~18:00 ★ 筋膜リリース&ピラティス マーヤ	16:45~17:45 ★ アロマフィーリングYOGA クリス	
18:00								
19:00	19:00~20:00 ★ 骨盤調整YOGA KIKUNO	19:00~20:00 ★ やさしいパワーYOGA 神尾 龍樹	19:00~20:00 ★ 美筋YOGA NAOKO	19:00~20:00 ★★ 古典ヨガ・フロー 亜矢子	18:15~19:15 ★ アロマフィーリングYOGA KIKUNO			
20:00								
20:30	20:15~21:15 ★ 肩甲骨を緩める陰YOGA KIKUNO	20:15~21:15 ★ 股関節を緩める陰YOGA 神尾 龍樹	20:15~21:15 ★ 心と身体を緩めるYOGA KIKUNO	20:15~21:15 ★ アロマフィーリングYOGA KIKUNO				
21:00								

※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