

7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
9:45	会員様・非会員様対応	会員様・非会員様対応	会員様・非会員様対応	会員様・非会員様対応	久喜市後援事業 9:45~10:30 無料 健康体操教室		
10:00	10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA マーヤ 月額対象外 500円	10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka 月額対象外 500円	10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka 月額対象外 500円	10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka 月額対象外 500円	ひだまり亭		
11:00	11:00~12:00 ベーシックフローYOGA マーヤ	11:00~12:00 リラックスYOGA あみ	11:00~12:00 ピラティス メイクボディ Yossy	11:00~11:45 アロマフィーリングYOGA マーヤ	有料 11:00~12:30 ホイール☆ヨガ HARU	11:00~12:00 BASIC YOGA AYA	
12:00					会員様・非会員様対応		
12:30	12:15~13:15 古典ヨガ 亜矢子	12:15~13:15 温活マッサージYOGA あみ	12:15~13:00 リンパドレナーージュストレッチ Yossy	12:00~13:00 やさしいピラティス マーヤ	↑回数消化対象外↑	12:15~13:15 骨盤底筋YOGA AYA	
13:00	NEW 13:30~14:30 スタイルアップYOGA YUKO	13:30~14:30 季節の経絡YOGA 清水 麻衣子	NEW 13:30~14:30 ヘルシーボディYOGA Yuka	13:30~14:30 姿勢矯正・疲れ改善ストレッチ& レクチャー TOMOKI	NEW 12:45~13:45 やさしいパワーYOGA HARU	13:30~14:30 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美	
14:00	NEW 14:45~15:45 やさしいピラティス YUKO	14:45~15:45 Music Feel YOGA (BASIC) もえみ	14:45~15:45 やさしいピラティス HIROMI	14:45~15:45 美筋YOGA NAOKO	14:00~15:00 アロマフィーリングYOGA KIKUNO		
15:00					15:15~15:45 セミパーソナル クリス	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	NEW 16:00~17:00 癒しのアロマYOGA Yuka	NEW 16:00~17:00 リラックスYOGA 神尾 龍樹	NEW 16:00~17:00 HATHA YOGA KIKUNO	16:00~16:45 ヴィンヤサYOGA クリス	15:45~16:45 やさしいパワーYOGA クリス	
17:00		17:15~18:15 ☆キッズダンススクール☆ ※レッスンではありません			17:00~18:00 HATHA YOGA KIKUNO		
18:00					NEW 18:15~19:15 リラックスヨガ KIKUNO	18:00~19:00 アロマフィーリングヨガ クリス	
19:00	19:00~20:00 ピラティス メイクボディ HIROMI	NEW 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			
20:00		NEW 20:15~21:15 股関節を緩める陰YOGA 神尾 龍樹	NEW 20:15~21:15 アロマフィーリングYOGA KIKUNO				
21:00	20:15~21:15 リラックスYOGA KIKUNO						

休

館

日

※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