

11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 ムドラーYOGA 神尾 龍樹
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 姿勢改善YOGA Yuka	12:15~13:00 リンパドレナー・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 リラックスYOGA 神尾 龍樹
13:00						12:45~13:45 やさしいパワーYOGA HARU	
13:30	13:30~14:30 ボディアップピラティス YUKO	13:30~14:30 季節の経絡YOGA 清水 麻衣子	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			13:30~14:30 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美
14:00						14:00~15:00 アロマフィーリングYOGA KIKUNO	
14:30	14:45~15:45 やさしいピラティス YUKO	NEW 14:45~15:45 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美	14:45~15:45 やさしいピラティス HIROMI	14:45~15:45 美筋YOGA NAOKO		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
15:00							
15:30	16:00~17:00 骨盤底筋YOGA 清水 麻衣子	16:00~17:00 癒しのアロマYOGA Yuka	16:00~17:00 リラックスYOGA 神尾 龍樹	16:00~17:00 HATHA YOGA Yuka		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
16:00						NEW	
16:30						17:00~18:00 ベーシックフローYOGA KIKUNO	
17:00							18:00~19:00 アロマフィーリングYOGA クリス
17:30						18:15~19:15 リラックスYOGA KIKUNO	
18:00							
18:30	19:00~20:00 ピラティス メイクボディ HIROMI	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 美筋YOGA NAOKO	19:00~20:00 古典ヨガ・フロー 亜矢子		
19:00							
19:30							
20:00	20:15~21:15 リラックスYOGA KIKUNO	20:15~21:15 股関節を緩める陰YOGA 神尾 龍樹	20:15~21:15 アロマフィーリングYOGA KIKUNO	20:15~21:15 アロマフィーリングYOGA KIKUNO			
20:30							
21:00							

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