

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** **ロ** **ア** **ッ** **プ** **ビ** **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 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	回数消化対象外	回数消化対象外	久喜市後援事業 9:45~10:30 健康体操教室 ひだまり亭				
10:30		10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka 500円	10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka 500円	10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka 500円					
11:00	11:00~12:00 ベーシックフローYOGA マーヤ	11:00~12:00 リンパケアYOGA あみ	休館日	11:00~12:00 ピラティス メイクボディ Yossy	11:00~12:00 癒しのアロマYOGA マーヤ	有料 11:00~12:30 ホイール☆ヨガ HARU 会員様・非会員様対応	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 壺矢子	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	12:15~13:00 背中スッキリピラティス 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									
13:30	13:30~14:30 筋膜リリース&ピラティス (ストレッチボール使用) YUKO	13:30~14:30 季節の経絡YOGA 清水 麻衣子		13:30~14:30 香を楽しむアロマYOGA Yuka	NEW 13:30~14:30 セルフメディケーション教室 TOMOKI		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							14:00~15:00 筋膜リリース&ピラティス (ストレッチボール使用) YUKO		
15:00	14:45~15:45 やさしいピラティス YUKO	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	
16:00	16:00~17:00 骨盤底筋YOGA 清水 麻衣子	16:00~17:00 やさしい月礼拝YOGA Yuka		16:00~17:00 リラックスYOGA 神尾 龍樹	16:00~17:00 心と身体を緩めるYOGA KIKUNO		16:00~16:45 ヴィンヤサYOGA クリス	15:45~16:30 かんたん全身トレーニング クリス	
17:00							17:00~18:00 やさしいピラティス YUKO	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 ピラティス メイクボディ YUKO	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 壺矢子		18:15~19:15 肩関節を緩める陰YOGA KIKUNO			
20:00			NEW	NEW					
20:30	20:15~21:15 アロマフィーリング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