

8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
9:45								
10:00	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			11:00
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 ★	11:00~12:00 ★ ムドラーYOGA 神尾 龍樹	30
12:00						会員様・非会員様対応		12:00
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	12:15~13:00 ★ 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
13:00						12:45~13:45 ★ やさしいパワーYOGA HARU		14:00
14:00	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	13:30~14:30 セルフメディケーション教室 TOMOKI	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	13:30~14:30 ★ エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美	15:00
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	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						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
18:00								19:00
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 亜矢子	18:15~19:15 ★ 肩関節を緩める陰YOGA KIKUNO		20:00
20:00								21:00
21:00	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			

※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

☆8月中旬よりマシンピラティス(パーソナル45分or60分)受付開始予定☆詳細はフロントにて♪