

9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								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								
11:30	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 500円	11:00~12:00 ★ 癒しのアロマYOGA マーヤ	NEW 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 壺矢子	NEW 12:15~13:15 ★ 背中すっきりピラティス マーヤ	12:15~13:00 ★ リンパドレナーージュストレッチ Yossy	12:15~13:00 ★ 背中スッキリピラティス マーヤ				
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	NEW 13:30~14:30 ★ BASIC YOGA YUKO	13:30~14:30 セルフメディケーション教室 TOMOKI	有料 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	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								
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	NEW 14:45~15:45 ★ 筋膜リリース&ピラティス (ストレッチボール使用) YUKO	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	
15:30								
16:00	16:00~17:00 ★ 骨盤底筋YOGA 清水 麻衣子	NEW 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 ★ 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	
16:30								
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	
17:30								
18:00								
18:30						18:15~19:15 ★ 肩関節を緩める陰YOGA KIKUNO		
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				
19:30								
20:00								
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
0120-0841

☆マシンピラティス(パーソナル50分)受付開始☆既存会員様にお得なプラン詳細はフロントにて♪