

4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	久喜市後援事業 9:45~10:30 健康体操教室 ひだまり亭	会員様・非会員様対応	休	会員様・非会員様対応	久喜市後援事業 9:45~10:30 健康体操教室 ひだまり亭	有料	
10:00		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 温活マッサージYOGA あみ	休	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	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	休	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	↑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 筋膜リリース&ピラティス (ストレッチポール使用) YUKO	13:30~14:30 季節の経絡YOGA 清水 麻衣子	館	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	14:45~15:45 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美	館	14:45~15:45 やさしいピラティス HIROMI	14:45~15:45 美筋YOGA NAOKO		15:00~15:30 セミパーソナル クリス
15:00						15:15~15:45 セミパーソナル クリス	
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	日	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 Yuka		15:45~16:30 かんたん全身トレーニング クリス
16:00						16:45~17:45 アロマフィーリングYOGA クリス	
16:30			日			17:00~18:00 ベーシックフローYOGA KIKUNO	16:45~17:45 アロマフィーリングYOGA クリス
17:00						18:15~19:15 肩関節を緩める陰YOGA KIKUNO	
17:30			日				
18:00							
18:30			日				
19:00	NEW 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	
19:30			日				
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	日	20:15~21:15 リストラティブ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