

1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	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	回数消化対象外 10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka	回数消化対象外 10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka	回数消化対象外 10:15~10:45 目覚めのモーニングYOGA Yuka	久喜市後援事業 9:45~10:30 健康体操教室			
10:00								
30	ひだまり亭	500円	500円	500円	ひだまり亭			11:00
11:00	NEW							
30	11:00~12:00 温活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	11:00~12:00 アロマフィーリングYOGA マーヤ	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		30
12:00								12:00
30	12:15~13:15 古典ヨガ 亜矢子	12:15~13:15 筋膜リリース&ピラティス マーヤ	12:15~13:00 リンパドレナージュストレッチ Yossy	12:15~13:00 背中すっきりピラティス マーヤ	12:15~13:45 ホイール☆ヨガ HARU	12:15~13:15 リラックスYOGA 神尾 龍樹		30
13:00								13:00
30	NEW					有料	会員様・非会員様対応	30
14:00	13:30~14:30 ストレッチポールエクササイズ (ピラティス) JURI	13:30~14:30 季節の経絡YOGA 清水 麻衣子	13:30~14:30 BASIC YOGA Yuka	13:30~14:30 セルフメディケーション教室 TOMOKI		13:30~14:30 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美		14:00
30								30
15:00	14:45~15:45 リラックスYOGA 清水 麻衣子	14:45~15:45 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美	NEW	14:45~15:45 ストレッチポールエクササイズ JURI	14:45~15:45 美筋YOGA NAOKO	14:00~15:00 美筋YOGA NAOKO		15:00
30								30
16:00	16:00~17:00 骨盤底筋YOGA 清水 麻衣子	NEW		16:00~17:00 リラックスYOGA 神尾 龍樹	16:00~17:00 骨盤調整YOGA KIKUNO	15:15~16:15 ルーシーダットン NAOKO	15:00~15:30 セミパーソナル クリス	16:00
30							15:45~16:30 かんたん全身トレーニング クリス	30
17:00								17:00
30						17:00~18:00 筋膜リリース&ピラティス マーヤ	16:45~17:45 アロマフィーリングYOGA クリス	30
18:00								18:00
30						18:15~19:15 アロマフィーリングYOGA KIKUNO		30
19:00	19:00~20:00 骨盤調整YOGA KIKUNO	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
30								30
20:00	20:15~21:15 肩甲骨を緩める陰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				20:00
30								30
21:00								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