

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口 アップバー

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

※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
平日 10:00~22:00 土日祝 10:00~20:00
■休館日
毎週水曜日
0120-00-1841
■電話