

2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	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				
10:30								
11:00	11:00~12:00 温活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 ★ 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	
12:00								
12:30	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	
13:00	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	有料 会員様・非会員様対応	NEW 70分 13:30~14:40 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美	
14:00						14:00~15:00 ★ 美筋YOGA NAOKO		
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		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		15:00~15:30 ★ セミパーソナル クリス	
16:00	16:00~17:00 ★ 骨盤底筋YOGA 清水 麻衣子	16:00~17:00 ★ 温活YOGA マーヤ		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	15:45~16:30 ★ かんたん全身トレーニング クリス	
17:00							16:45~17:45 ★ アロマフィーリングYOGA クリス	
18:00								
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 ★★ 古典ヨガ・フロー 亜矢子			
20:00				NEW 20:15~21:15 ★ 肩こり改善YOGA KIKUNO				
21:00	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 ★ 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