

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** **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	11:00~12:00 ムドラーYOGA 神尾 龍樹
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 リラックス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	会員様・非会員様対応	12:15~13:15 リラックスYOGA 神尾 龍樹
12:00	12:15~13:15 古典ヨガ 亜矢子	12:15~13:15 姿勢改善YOGA Yuka		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↑	
13:00			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	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	14:45~15:45 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	休	14:45~15:45 やさしいピラティス HIROMI	14:45~15:45 美筋YOGA NAOKO	14:00~15:00 アロマフィーターリングYOGA KIKUNO	15:00~15:30 セミパーソナル クリス
15:00				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	16:00~17:00 リラックスYOGA 神尾 龍樹	
16:00	19:00~20:00 ピラティス メイクボディ HIROMI	19:00~20:00 やさしいパワーYOGA 神尾 龍樹	休	19:00~20:00 美筋YOGA NAOKO	19:00~20:00 古典ヨガ・フロー 亜矢子	16:45~17:45 アロマフィーターリングYOGA クリス	15:45~16:30 かんたん全身トレーニング クリス
17:00						17:00~18:00 ベーシックフローYOGA KIKUNO	
18:00	20:15~21:15 アロマフィーターリングYOGA KIKUNO	20:15~21:15 股関節を緩める陰YOGA 神尾 龍樹	休	20:15~21:15 リストラティブYOGA KIKUNO		18:15~19:15 肩関節を緩める陰YOGA KIKUNO	
19:00						20:15~21:15 アロマフィーターリング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