

3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	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 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	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	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				
10:00								
11:00	NEW 11:00~12:00 花粉症対策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		
12:00								
12:30	12:15~13:15 古典ヨガ 壺矢子	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 背中ずっきりピラティス マーヤ	12:15~13:45 ホイール☆ヨガ HARU	12:15~13:15 リラククス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	NEW 13:30~14:30 セルフメディケーション教室 TOMOKI(第1,第2,第3金曜日) やさしいピラティス MAHO(第4金曜日)	14:00~15:00 美筋YOGA NAOKO	70分 13:30~14:40 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美		
14:00	14:45~15:45 リラククス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	15:15~16:15 ルーシーダットン NAOKO	15:00~15:30 セミパーソナル クリス		
15:00	16:00~17:00 骨盤底筋YOGA 清水 麻衣子	NEW 16:00~17:00 花粉症対策YOGA マーヤ	16:00~17:00 リラククスYOGA 神尾 龍樹	16:00~17:00 骨盤調整YOGA KIKUNO		15:45~16:30 かんたん全身トレーニング クリス		
16:00								
17:00						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	
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 壺矢子	18:15~19:15 アロマフィーリングYOGA KIKUNO			
20:00								
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 肩こり改善YOGA KIKUNO	20:15~21:15 アロマフィーリングYOGA KIKUNO				

休館日

※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  
■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