

5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
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
9:45					久喜市後援事業 9:45~10:30 無料 健康体操教室 ひだまり亭		
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 ボルスター使用 定員8名	休館日	11:00~12:00 ピラティス メイクボディ Yossey	11:00~11:45 アロマフィーリングYOGA マーヤ ボルスター使用 定員8名	11:00~12:30 ホイール☆ヨガ HARU 有料 会員様・非会員様対応	11:00~12:00 BASIC YOGA AYA
12:15	12:15~13:15 古典ヨガ 亜矢子	12:15~13:15 温活マッサージYOGA あみ		12:15~13:00 リンパドレナーージュストレッチ Yossey	12:00~13:00 やさしいピラティス マーヤ	↑回数消化対象外↑	12:15~13:15 骨盤底筋YOGA AYA
13:30	13:30~14:30 デトックスYOGA MIKA	13:30~14:30 季節の経絡YOGA 清水 麻衣子		13:30~14:30 姿勢改善ピラティス HIROMI	13:30~14:30 姿勢矯正&疲れ改善ストレッチ& レクチャー TOMOKI	NEW	13:30~14:30 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美
14:45	14:45~15:45 やさしいパワーYOGA 神尾 龍樹	14:45~15:45 Music Feel YOGA (BASIC) もえみ		14:45~15:45 やさしいピラティス HIROMI	14:45~15:45 美筋YOGA NAOKO	ボルスター使用 定員8名	14:00~15:00 リラックスYOGA KIKUNO
16:00	16:00~17:00 骨盤底筋YOGA 清水 麻衣子	16:00~16:45 かんたん全身トレーニング45 クリス		NEW	16:00~17:00 股関節を緩める陰YOGA 神尾 龍樹	16:00~17:00 ルーシー・ダットン NAOKO	15:15~15:45 セミパーソナル クリス
17:00	17:00~18:00 ☆キッズダンススクール☆ ※レッスンではありません						15:00~15:30 セミパーソナル クリス
18:00							16:00~16:45 ヴィンヤサYOGA クリス
19:00	19:00~20:00 ピラティス メイクボディ HIROMI	19:00~20:00 ベーシックフローYOGA りさ		19:00~20:00 美筋YOGA NAOKO	19:00~20:00 古典ヨガ・フロー 亜矢子	NEW	17:00~18:00 HATHA YOGA KIKUNO
20:15	20:15~21:15 リラックスYOGA KIKUNO ボルスター使用 定員8名	20:15~21:15 アーユルヴェーディックYOGA りさ			20:15~21:00 しっかり体幹トレーニング45 YUSUKE	NEW	18:00~19:00 アロマフィーリングヨガ クリス

※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