

11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
場所								場所
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	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								
11:30	11:00~12:00 BASICフロー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★ 背中すっきりピラティス 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	11月のみ		休館日	NEW 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	13:30~14:30★ エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美	
13:30	13:30~14:30★ 全身リリースYOGA 亜矢子	13:30~14:30★ 季節の経絡YOGA 清水 麻衣子						
14:00	11月のみ			NEW 14:45~15:45★ 姿勢改善YOGA Yuka	14:45~15:45★ 美筋YOGA NAOKO	14:00~15:00★ 美筋YOGA NAOKO		
14:30	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	休館日				15:00~15:30★ セミパーソナル クリス	
15:00				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	
15:30	16:00~17:00★ 骨盤底筋YOGA 清水 麻衣子	16:00~17:00★ BASICフローYOGA マーヤ				11月のみ	16:45~17:45★ アロマフィーリングYOGA クリス	
16:00			休館日					
16:30								
17:00								
17:30			休館日					
18:00								
18:30								
19:00	NEW 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	休館日	19:00~20:00★ 美筋YOGA NAOKO	19:00~20:00★★ 古典ヨガ・フロー 亜矢子	NEW 18:15~19:15★ アロマフィーリングYOGA KIKUNO		
19:30								
20:00	NEW 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★ 心と身体を緩めるYOGA KIKUNO	NEW 20:15~21:15★ アロマフィーリングYOGA KIKUNO			
20:30			休館日					
21:00								
21:30								

※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