

4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1	火曜日 スタジオ1	水曜日 スタジオ1	木曜日 スタジオ1	金曜日 スタジオ1	土曜日 スタジオ1	日曜日 スタジオ1
9:45							
10:00					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	有料 11:00~12:30 ホイール☆ヨガ HARU 会員様・非会員様対応	11:00~12:00 BASIC YOGA AYA
12:00	12:15~13:15 古典ヨガ 並矢子	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-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↑ 12:45~13:45 やさしいパワーYOGA HARU	12:15~13:15 骨盤底筋YOGA AYA
13:00	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	NEW 13:30~14:30 姿勢矯正&疲れ改善ストレッチ& レクチャー TOMOKI	14:00~15:00 リラックスYOGA クリス ボルスター使用 定員8名	13:30~14:30 エンジョイ☆古典YOGA 久保 聡美
14:00	14:45~15:45 やさしいパワーYOGA クリス	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	15:15~15:45 セミパーソナル クリス	15:15~15:45 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	16:00~16:45 かんたん全身トレーニング45 クリス		16:00~16:45 ヴィンヤサYOGA クリス	16:00~17:00 ルーシー・ダットン NAOKO	16:00~16:45 ヴィンヤサYOGA クリス	16:00~17:00 やさしいパワーYOGA クリス
16:00		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				17:00~18:00 デトックスYOGA 清水 麻衣子	
17:00						18:15~19:00 マインドフルネスに動くYOGA 清水 麻衣子	18:00~19:00 アロマフィーリングヨガ クリス
18:00	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 並矢子			
19:00	20:15~21:15 股関節YOGA かおり	20:15~21:15 アーユルヴェーティックYOGA りさ		復活 20:15~21:00 しっかり体幹トレーニング45 YUSUKE			
20:00							
21:00							

※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