

# 11月

## からだすっきり健康習慣。レッスンスケジュール

健康習慣アップビー 久喜駅東口

| 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<br>9:45~10:30<br>無料 健康体操教室<br>ひだまり亭           |   |   |
| 11:00 | 11:00~12:00<br>ベーシックフローYOGA<br>マーヤ              | 11:00~12:00<br>リラックスYOGA<br>あや<br>ボルスター使用 定員8名          |   | 11:00~12:00<br>ピラティス メイクボディ<br>Yossy                | 11:00~12:00<br>BASIC YOGA<br>マーヤ                      | 11:00~12:30<br>ホイール☆ヨガ<br>HARU<br>有料 会員様・非会員様対応 | 11:00~12:00<br>BASIC YOGA<br>AYA                    |
| 12:00 |   |   |   |   |   | ↑回数消化対象外↑                                       |   |
| 12:30 | 12:15~13:15<br>古典ヨガ<br>亜矢子                      | 12:15~13:00<br>ヴィンヤサYOGA<br>クリス                         | 12:15~13:00<br>リンパドレナー・ジュストレッチ<br>Yossy | 12:15~13:00<br>アロマフィーリングYOGA<br>マーヤ<br>ボルスター使用 定員8名 |   | 12:45~13:45<br>やさしいパワーYOGA<br>あや                | 12:15~13:15<br>骨盤底筋YOGA<br>AYA                      |
| 13:00 | 時間変更  |   |   |   |   |   |   |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>デトックスYOGA<br>MIKA                | 13:30~14:30<br>季節の経絡YOGA<br>清水 麻衣子                      |   | 13:30~14:30<br>姿勢改善ピラティス<br>HIROMI                  | 13:30~14:30<br>かんたん全身トレーニング45<br>&ストレッチポール15<br>前原 詩織 |   | 13:30~14:30<br>エンジョイ☆古典YOGA<br>久保 聡美                |
| 14:00 | 時間変更  |   |   |   |   |   |   |
| 14:30 | 14:45~15:45<br>リラックスYOGA<br>クリス<br>ボルスター使用 定員8名 | NEW<br>14:45~15:45<br>Music Feel YOGA<br>(BASIC)<br>もえみ |   | 14:45~15:45<br>やさしいピラティス<br>HIROMI                  | 14:45~15:45<br>美筋YOGA<br>NAOKO                        | ボルスター使用 定員8名                                    |   |
| 15:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 15:30 | 16:00~17:00<br>骨盤底筋YOGA<br>清水 麻衣子               | 16:00~18:00<br>☆キッズダンススクール☆<br>※レッスンではありません             |   | 16:00~17:00<br>ベーシックフローYOGA<br>クリス                  | 16:00~17:00<br>ルーシー・ダットン<br>NAOKO                     | 15:15~15:45<br>セミパーソナル<br>クリス                   | 15:15~15:45<br>セミパーソナル<br>クリス                       |
| 16:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 16:30 | 17:15~18:15<br>やさしいパワーYOGA<br>クリス               |   |   |   |   |   |   |
| 17:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 17:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 18:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 18:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>ピラティス メイクボディ<br>HIROMI           | 19:00~20:00<br>ベーシックフローYOGA<br>りさ                       |   | 17:15~18:15<br>リラックスYOGA<br>クリス<br>ボルスター使用 定員8名     | 17:15~18:00<br>アロマフィーリングYOGA<br>前原 詩織<br>ボルスター使用 定員8名 | 17:00~18:00<br>シークエンスYOGA<br>かおり                | 17:00~18:00<br>フローアライメントYOGA<br>もえみ                 |
| 19:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 20:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 20:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 21:00 | 20:15~21:15<br>股関節YOGA<br>かおり                   | 20:15~21:15<br>リラックスフローYOGA<br>りさ                       |   | 19:30~20:30<br>骨盤調整YOGA<br>マーヤ                      | 19:00~20:00<br>ヴィンヤサYOGA<br>MIKA                      | 18:15~19:15<br>リラックスYOGA<br>かおり<br>ボルスター使用 定員8名 | 18:15~19:00<br>アロマフィーリングYOGA<br>クリス<br>ボルスター使用 定員8名 |
| 21:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 22:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 22:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 23:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 23:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 24:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 24:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 25:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 25:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 26:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 26:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 27:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 27:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 28:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 28:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 29:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 29:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 30:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 30:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 31:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 31:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 32:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 32:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 33:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 33:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 34:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 34:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 35:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 35:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 36:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 36:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 37:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 37:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 38:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 38:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 39:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 39:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 40:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 40:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 41:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 41:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 42:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 42:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 43:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 43:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 44:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 44:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 45:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 45:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 46:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 46:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 47:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 47:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 48:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 48:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 49:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 49:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 50:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 50:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 51:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 51:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 52:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 52:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 53:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 53:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 54:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 54:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 55:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 55:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 56:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 56:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 57:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 57:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 58:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 58:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 59:00 |   |   |   |   |   |   |   |
| 59:30 |   |   |   |   |   |   |   |
| 60:00 |   |   |   |   |   |   |   |

※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