


2024.7.July STUDIO SCHEDULE


月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
			9:30-10:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	7:00-9:00 ラン+モーニング ★★	
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-14:00 お悩み解消“整えヨガ” リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	11:00-12:00 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	10:00-11:00 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	
		18:00-19:00 ヨガ→ヒーリング ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★	14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション		
8	9	10	11	12	13	14
			9:30-10:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	7:00-9:00 ラン+モーニング ★★	
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-14:00 お悩み解消“整えヨガ” リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	11:00-12:00 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	10:00-11:00 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	
			14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション		
		18:00-19:00 ヨガ→ヒーリング ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★			
15	16	17	18	19	20	21
			9:30-10:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	7:00-9:00 ラン+モーニング ★★	
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-14:00 お悩み解消“整えヨガ” リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	11:00-12:00 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	10:00-11:00 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	
			14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション		
		18:00-19:00 ヨガ→ヒーリング ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★			
22	23	24	25	26	27	28
			9:30-10:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	9:30-10:30 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	10:00-11:00 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-14:00 お悩み解消“整えヨガ” リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	11:00-12:00 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★		
			14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション		
		18:00-19:00 ヨガ→ヒーリング ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★	18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★★			
29	30	31	1	2	3	4
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★				
		18:00-19:00 ヨガ【土台】→ヒーリング ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★				

14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★
18:00-19:00 ヨガ【土台】→ヒーリング ヨガで土台作り、後半リラックス ★★★

ご予約フォーム・店頭からご予約いただけます。
 クラス前日の17:00まで受付しております。
 公式LINEでは「今週のレッスン情報」を配信しています。お気軽にご登録ください。



ご予約フォーム



公式LINE