

# 2025.1.January STUDIO SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5

6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	----	----	----

9:30-10:30	9:30-10:30	8:30-9:30
<b>体幹調整</b> ストレッチやヨガで体幹を整える ★★	<b>体幹調整</b> ストレッチやヨガで体幹を整える ★★	<b>ストレッチポール+ヨガ</b> 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★
13:00-17:30	13:00-17:30	10:30-11:30
<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング	<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング	<b>バレトン→整えヨガ</b> 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★
18:15-19:15	18:00-20:00	
<b>ヨガ動→ヒーリング</b> 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★	<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング	

13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	----	----

9:30-10:30	9:30-10:30	
<b>体幹調整</b> ストレッチやヨガで体幹を整える ★★	<b>体幹調整</b> ストレッチやヨガで体幹を整える ★★	
13:00-17:30	13:00-17:30	
<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング	<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング	
18:00-19:00	18:15-19:15	18:00-20:00
<b>ストレッチポール+ヨガ</b> 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	<b>ヨガ動→ヒーリング</b> 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★	<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング

20	21	22	23	24	25	26
----	----	----	----	----	----	----

9:30-10:30	9:30-10:30	
<b>体幹調整</b> ストレッチやヨガで体幹を整える ★★	<b>体幹調整</b> ストレッチやヨガで体幹を整える ★★	
13:00-17:30	13:00-17:30	
<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング	<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング	
18:00-19:00	18:15-19:15	18:00-20:00
<b>ストレッチポール+ヨガ</b> 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★	<b>ヨガ動→ヒーリング</b> 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★	<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング

27	28	29	30	31	1	2
----	----	----	----	----	---	---

9:30-10:30	9:30-10:30	
<b>体幹調整</b> ストレッチやヨガで体幹を整える ★★	<b>体幹調整</b> ストレッチやヨガで体幹を整える ★★	
13:00-17:30	13:00-17:30	
<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング	<b>パーソナルセッション</b> カウンセリング	
18:15-19:15		
<b>ヨガ動→ヒーリング</b> 運動量多めのヨガ、後半リラックス ★★		

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5

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