

# 2020年9月のスタジオレッスン スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:15~7:45 ウェイクアップヨガ RISAKO	7:15~7:45 フローヨガ (優しいヴァンサヤ) 西島 恵	7:15~7:45 骨盤バランスヨガ RISAKO	7:15~7:45 リラックスヨガ 伊藤 麻美	7:15~7:45 ウェイクアップヨガ SHIGYO KAORI	7:15~8:15 骨盤バランスヨガ	7:15~8:15 ウェイクアップヨガ
8:00						SHIGYO KAORI	RISAKO
9:00	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング
10:00	10:00~11:00 フローヨガ (優しいヴァンサヤ) 吉田 巴瑛	10:00~11:00 入門シェイプアップ ピラティス Ayako	10:00~11:00 禅那ヨガ 酒井 扶美子	10:00~11:00 骨盤バランスヨガ 伊藤 麻美	10:00~11:00 ハタヨガベーシック SHIGYO KAORI	9:30~10:30 フローヨガ (優しいヴァンサヤ) 西島 恵	9:30~10:30 リラックスヨガ 井上 敦子
11:00	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング				
12:00	12:00~12:15 ★ミニプログラム	リラックス & セルフコンディショニング	12:10~12:40 ★30秒コンディショニング	11:45~12:15 ★30秒コンディショニング			11:50~12:20 ★30秒コンディショニング
13:00		13:00~14:00 フローヨガ (優しいヴァンサヤ) 中村 晃子		13:00~14:00 姿勢美人ピラティス 佐藤 夏木		リラックス & セルフコンディショニング	
14:00				リラックス & セルフコンディショニング			
15:00					リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング
16:00	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング			15:30~16:30 禅那ヨガ 赤嶺 晃子	
17:00				リラックス & セルフコンディショニング		17:00~18:00 からだメンテピラティ ちさと	
18:00							18:00~19:00 ストレッチヨガ 中村 晃子
19:00		19:00~20:00 コアトレーニングヨガ 大山 香織			19:00~20:00 フローヨガ (優しいヴァンサヤ) 鈴木 伸枝		
20:00	19:30~20:30 禅那ヨガ 梅谷 亜紀子		19:30~20:30 ヤマナ Chie	19:30~20:30 ハタヨガベーシック MAMIE			
21:00		20:20~21:20 ストレッチヨガ 紫帆			リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング
	21:00~22:00 ベーシックチャレンジ ピラティス 佐藤 夏木		21:00~22:00 フローヨガ (優しいヴァンサヤ) 西島 恵	21:00~22:00 小顔フェイシャル ヨガ 三ツ井 裕美			
22:00		21:40~22:40 リラックスヨガ 西島 恵			22:00~22:15 ★ミニプログラム		
	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	22:15~22:30 ★ミニプログラム			
25:00							

★印のついたクラスは、参加費無料・予約なし（レッスン回数制限に含まれない）で参加いただけます。直接スタジオへお集まりください。

のアイコンがついたクラスは、ライブ配信で参加いただけます。詳細は送付のメルマガをご確認ください。