

|    | 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土  | 日  |
|----|---|--|---|--|---|--|--|
| 9  |   |  |   | ゆるヨガ<br>(佐藤先生)                                       |   |  |  |
| 10 | リラックスヨガ<br>(岡本先生)<br>10:00~10:45                                | 肩甲骨ヨガ®リリース<br>(SAE先生)<br>10:00~10:45                           | ★リズムdeシェイプ<br>(佐藤先生)<br>10:00~10:45                             | 9:30~10:15<br>★ダンベル<br>シェイプ<br>(佐藤先生)<br>10:25~11:10 | 癒しのヨガ<br>(上岡先生)<br>10:00~10:45                                | コンディショニングヨガ<br>(NOZOKA先生)<br>10:15~11:00   | リラックスヨガ<br>(岡本先生)<br>10:15~11:00         |
|    | 初めてパワーヨガ<br>(岡本先生)<br>11:00~11:45                               | エネルギーアップヨガ<br>(MAMI先生)<br>11:00~11:45                          | ゆるヨガ<br>(佐藤先生)<br>11:00~11:45                                   | ゆるヨガ<br>(佐藤先生)                                       | リフレッシュヨガ<br>(上岡先生)<br>11:00~11:45                             | Gently flow yoga<br>(NOZOKA先生)<br>11:15~12:00  | ★ダイエット<br>サーキット<br>(岡本先生)<br>11:15~12:00 |
| 12 | フリーヨガ<br>(Reico)<br>12:00~12:45                                 | ★ダンストレaining<br>(MAMI先生)<br>12:00~12:45                        | コアメイキング<br>(硯)<br>12:00~12:45                                   | 11:20~12:05<br>ヨガ+コアトレ<br>(MAMI先生)                   | ★ダンベル<br>シェイプ<br>(佐藤先生)<br>12:00~12:45                        | ★Shape it up!!<br>Danceable time ver.<br>(Yoko)<br>12:15~13:00   | パワーヨガ<br>(岡本先生)<br>12:15~13:00           |
|    | ★Shape it up!!<br>Danceable time ver.<br>(chizu)<br>13:00~13:45 | リラックスヨガ<br>(岡本先生)<br>13:00~13:45                               | フラダンス<br>(福井先生)<br>13:00~13:45                                  | 12:30~13:15<br>フリーヨガ<br>(Reico)                      | ゆるヨガ<br>(佐藤先生)<br>13:00~13:45                                 | 癒しのヨガ<br>(上岡先生)<br>13:15~14:00   | タントラヨガ90<br>(NOZOKA先生)<br>13:15~14:45    |
| 14 | Re.スタイル<br>14:00~14:45  | パワーヨガ<br>(岡本先生)<br>14:00~14:45                                 | ★Shape it up!!<br>Danceable time ver.<br>(chizu)<br>14:00~14:45 | 13:30~14:15<br>Re.スタイル                               | 有料<br>フラダンス<br>(福井先生)<br>9・16・23日<br>1500円(税別)<br>14:00~15:30 | リフレッシュヨガ<br>(上岡先生)<br>14:15~15:00  |  |
|    | リンパスティックヨガ<br>(上岡先生)<br>15:00~15:45                             | 温活ヨガ<br>(ayako先生)<br>15:00~15:45                               | ヨガ&ハレEX<br>(MAMI先生)<br>15:00~15:45                              | 14:30~15:15  |   | 癒しのヨガ<br>(上岡先生)<br>15:00~15:45   |  |
| 16 |   | キッズダンス<br>(RIKA先生)   | キッズダンス<br>(MAMI先生)  |  |   | ベーシックヨガ<br>(ayako先生)<br>15:15~16:00  | 癒しのヨガ<br>(上岡先生)<br>15:00~15:45           |
|    |   | 幼児<br>(16:30~17:15)  | 幼児<br>(16:00~16:45)   |  |   | スタイルアップヨガ<br>(ayako先生)<br>16:15~17:00  | リフレッシュヨガ<br>(上岡先生)<br>16:00~16:45        |
| 17 |   | 小学生<br>(17:20~18:20)   | 小学生<br>(17:00~18:00)  | キッズヨガ<br>(ayako先生)<br>(17:00~18:00)                  | キッズフラ<br>(福井先生)<br>(17:00~18:00)                              | <b>レンタルスタジオ</b><br>土曜日、日曜日<br>17:15~20:00<br>30分/¥1,000(税抜)<br>大型鏡、CDデッキ、ストレッチマット<br>空調、ロッカールーム、トイレ完備!<br>収容可能人数・・・18名(着席は15名)<br>各種イベントの催し物の練習などにお使い<br>ください! |  |
|    | 18  | フラダンス<br>(福井先生)<br>18:30~19:15                                 | タントラヨガ90<br>(NOZOKA先生)<br>18:30~20:00                           | パワーヨガ<br>(岡本先生)<br>18:30~19:15                       | ベーシックヨガ<br>(ayako先生)<br>18:30~19:15                           |  |  |
| 19 | Venusベリー75<br>(Ariel先生)<br>19:30~20:45                          |  | ヨガフロー<br>(CHIHOCHO先生)<br>19:30~20:15                            | 女性のためのヨガ<br>(ayako先生)<br>19:30~20:00                 | パワーヨガ<br>(岡本先生)<br>19:30~20:00                                |  |  |
|    |   | ★Shape it up!!<br>Danceable time ver.<br>(Yoko)<br>20:15~21:00 |   | スリムボディヨガ<br>(maiko先生)<br>20:15~21:00                 | リラックスヨガ<br>(岡本先生)<br>20:15~21:00                              |  |  |
| 20 |   |  |   |  |   |  |  |

※各レッスン定員15名様となります。  
 ※事前予約の方が優先になります。  
 ※動きやすい服装でご参加ください。タオル等もご持参下さい。  
 ※祝日の9時台、20時以降のレッスンは休講となります。  
 ※安全の為、★がついているレッスンはシューズが必要です。  
 ※キャンセルの際は必ずご連絡下さい。  
 ※毎月15日と月末は休館日となります。

スタジオプログラム料金

入会登録料 .....2,000円  
 月会費 .....4,500円  
 年会費 .....4,500円  
 ※税抜価格