

	月	火	水	木	金	土	日
9					ゆるヨガ 佐藤先生		
10	リセットヨガ misayo先生 10:00~10:45	リラックスヨガ misayo先生 10:00~10:45	有料(¥1500/回) ハッピーママヨガ CHIHOCO先生	肩甲骨ヨガ® maiko先生 10:00~10:45	9:30~10:15 ★ダンベル体操 佐藤先生	ベーシックヨガ ayako先生 10:15~11:00	癒しのヨガ 上岡先生 10:10~10:55
11	バランス調整ヨガ NAO先生 11:00~11:45	ヴィンヤサスタイル misayo先生 11:00~11:45	Re.スタイル 11:00~11:45	パワフルヨガ maiko先生 11:00~11:45	10:30~11:15 美姿整ヨガ Reico	女性のためのヨガ ayako先生 11:15~12:00	リフレッシュヨガ 上岡先生 11:05~11:50
12	Refresh Yoga NAO先生 12:00~12:45	ヨガ棒 CHIHOCO先生 12:00~12:45	コンディショニング ストレッチ 藤本 12:00~12:45	肩甲骨ヨガ® maiko先生 12:00~12:45	11:30~12:15 癒しのヨガ 上岡先生	バランスディスク 田名後 12:15~13:00	ヨガインストラクター 養成講座 12:00~16:00 (2017年9月~11月)
13	ストレッチボール 13:00~13:20	美体幹ヨガ Kaori先生 13:00~13:45	美姿整ヨガ Reico 13:00~13:45	リラックスヨガ 岡本先生 13:00~13:45	12:30~13:15 リフレッシュヨガ 上岡先生	骨盤バランス Ariel先生 13:15~14:00	
14	コアメイキング 藤本 13:30~14:15	ほぐしヨガ Kaori先生 14:00~14:45	★ダンベルシェイプ 佐藤先生 14:00~14:45	★ダイエット サーキット 岡本先生 14:00~14:45	13:30~14:15 ハワイアンフラ 加藤先生	ベリーダンス Ariel先生 14:15~15:00	
15	Re.スタイル 14:30~15:15	★リズムdeシェイプ 佐藤先生 14:55~15:40	ゆるヨガ 佐藤先生 14:55~15:40	ボディトリートメント ヨガ Kaoru先生 15:00~15:45	14:30~15:15	① 15:15~16:00	
16		ゆるヨガ 佐藤先生 15:50~16:35			キッズダンス NATSUKI先生 16:00~16:45 (4歳~6歳)	② 16:15~17:00	ひめの筋トレ Kaori先生 16:15~17:00
17		キッズヨガ ayako先生 17:00~18:00			17:00~18:00 (小学生)	③ 17:15~18:00	クールダウンヨガ Kaori先生 17:15~18:00
18		ベーシックヨガ ayako先生 18:30~19:15			ストレッチヨガ CHIHOCO先生 18:30~19:15		
19	美体幹ヨガ Kaori先生 19:00~19:45	スタイルアップヨガ ayako先生 19:30~20:15	ドーシャバランス を整えるヨガ NOZOKA先生 19:00~20:30	★Shape it up!! Shiny summer ver. Fukkan 19:30~20:15	コアトレヨガ TAKAKO先生 19:30~20:00		
20	ほぐしヨガ Kaori先生 20:00~20:45			ストレッチボール 20:30~20:50	★ワイルドアタック 田名後 20:15~21:00		

※各レッスン定員20名様となります。(定員数が異なるレッスンもあります)
 ※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



〒641-0007 和歌山県和歌山市小雑賀805-1 スーパーセンターオークワセントラルシティ和歌山店1F
 TEL:073-499-6450