



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2019.1

*プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

月曜日	土曜日
14:00~14:45	14:00~14:45
1月7日	1月5日
和気道 森 幸千代	はじめての エアロ 白河 理恵
1月14日	1月12日
ボル・ド・ブラ Ikuko	姿勢美人ヨガ 酒井 洋子
1月21日	1月19日
和気道 森 幸千代	はじめての エアロ 白河 理恵
1月28日	1月26日
ボル・ド・ブラ Ikuko	姿勢美人ヨガ 酒井 洋子

	1月6日(日)	1月13日(日)	1月20日(日)	1月27日(日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	10:00~11:00 骨美人ピラティス 水澤 克子	10:00~11:00 リラックスヨガ China	10:00~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり	10:00~10:45 ジャズコンディショニング 三室 寿樹
11:00				11:00~12:00 経絡ヨガ かな
12:00	11:15~12:00 やさしいヨガ 粟津 裕行	11:15~12:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ	11:15~12:15 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	
	12:15~13:00 ボル・ド・ブラ 粟津 裕行	12:30~13:00 からだきれい塾 亥子 めぐみ	12:30~13:30 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ	12:15~12:45 からだきれい塾 かな
13:00				
14:00		14:00~15:00 骨美人ピラティス 森田 理恵		14:00~14:45 やさしいヨガ Ikuko
15:00	14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代		14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代	
	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:15~16:00 くびれを作るベリーダンス Satoyo	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:00~15:45 ボル・ド・ブラ Ikuko
16:00				
17:00				

背骨コンディショニング (60分)	背骨を中心にからだのチェックを行い自重やタオルを使っての調整とセラバンドで筋トレを行うクラスです。 ※フェイスタオル・バスタオルをご用意ください
はじめてのエアロ (45分)	はじめての方でも気軽に参加できる内容でゆっくりとからだを大きく動かしていきます。後半はツールを使ったストレッチを行います。
経絡ヨガ (60分)	東洋医学の経絡に沿った動きを行うクラスです。
やさしいヨガ (45分)	ゆっくりとやさしい動きで心地よくからだを動かすクラスです。
和気道 (45分)	気を高め、気を巡らすことで快適に元気に過ごせる状態を目指すクラスです。



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2019.2

*プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

月曜日	土曜日
14:00~14:45	14:00~14:45
2月4日	2月2日
和氣道 森 幸千代	くびれを作る ベリーダンス Satoyo
2月11日	2月9日
祝日レッスン DAY	はじめての エアロ 白河 理恵
2月18日	2月16日
ボル・ド・ブラ Ikuko	はじめての エアロ 白河 理恵
2月25日	2月23日
和氣道 森 幸千代	姿勢美人ヨガ 酒井 洋子

	2月3日(日)	2月10日(日)	2月17日(日)	2月24日(日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	10:00~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり	10:00~11:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	10:00~11:00 リラックスヨガ China	10:00~10:45 和氣道 森 幸千代
11:00				
	11:15~12:00 やさしいヨガ 粟津 裕行	11:15~12:00 ジャズコンディショニング 三室 寿樹	11:15~12:15 骨美人ピラティス 丸野 かおり	11:00~12:00 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ
12:00				
	12:15~13:00 ボル・ド・ブラ 粟津 裕行	12:15~13:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ	12:30~13:15 ジャズコンディショニング 三室 寿樹	
13:00				
		13:30~14:00 からだきれい塾 亥子 めぐみ		13:00~14:00 経路ヨガ かな
14:00				
	14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代	14:15~15:15 骨美人ピラティス 森田 理恵	14:00~14:45 やさしいヨガ Ikuko	14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代
15:00				
	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代		15:00~15:45 ボル・ド・ブラ Ikuko	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代
16:00				
17:00				

背骨コンディショニング (60分)	背骨を中心にからだのチェックを行い自重やタオルを使っての調整とセラバンドで筋トレを行うクラスです。 ※フェイスタオル・バスタオルをご用意ください
はじめてのエアロ (45分)	はじめての方でも気軽に参加できる内容でゆっくりとからだを大きく動かしていきます。後半はツールを使ったストレッチを行います。
経路ヨガ (60分)	東洋医学の経絡に沿った動きを行うクラスです。
やさしいヨガ (45分)	ゆっくりとやさしい動きで心地よくからだを動かすクラスです。
和氣道 (45分)	気を高め、気を巡らすことで快適に元気に過ごせる状態を目指すクラスです。