

# STUDIO WA 2021年1月 レッスンスケジュール

インストラクター  
 ● TAKAKO ● KAZUKO ● KUMI ● NORI

❁のレッスンはアロマを使用します。レッスン名の左の数字は、必要チケット枚数です。  
 木曜日のムービングリングと簡単エアロ(❁のレッスン)は、1月21日を休講とさせていただきます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	Private LESSON	1 10:00~10:30 リラックスボール ❁	1 9:30~10:00 ストレッチポール	2 9:30~10:15 骨盤底筋群ストレッチ	1 9:30~10:00 ストレッチリング	Event LESSON	
11:00		2 10:45~11:45 バレエストレッチ	2 10:15~11:00 朝ヨガ	2 10:30~11:15 ❁ リラックスストレッチ	1 10:15~10:45 楽々と体操		
12:00		2 12:00~13:00 バレトン	2 11:15~12:00 スペースヨガ	1 11:30~12:00 バランスディスク	2 11:00~11:45 ❁ ボディアジャストメント		
13:00				2 12:15~13:00 ❁ ムービングリング	1 12:00~12:30 ムービングリング		
14:00	2 13:30~14:15 ストレッチリング	2 13:30~14:15 ストレッチリング		1 13:15~13:45 ❁ 簡単エアロ	2 13:00~13:45 ❁ ピースヨガ	Private LESSON	
15:00	2 14:30~15:30 ❁ ピースヨガ	2 14:30~15:30 バレトン	1 14:00~14:30 簡単コアトレ		2 14:00~15:00 スペースヨガ		
16:00	2 15:45~16:45 スペースヨガ	1 15:45~16:15 リラックスボール	1 14:45~15:15 リラックスボール		1 15:15~15:45 ❁ センスヨガ		
17:00			2 15:30~16:15 ❁ ボディアジャストメント		1 16:00~16:30 リラックスリング		
18:00	Private LESSON	Private LESSON	1 17:45~18:15 リラックスリング	1 18:00~18:30 センスヨガ	1 17:45~18:15 ダイエットサーキット		18:00 CLOSE
19:00			1 19:15~19:45 ストレッチリング	2 18:45~19:30 ピースヨガ	1 18:30~19:00 骨盤底筋群エクササイズ		
20:00			2 20:00~21:00 夜ヨガ	2 19:45~20:45 スペースヨガ	1 19:15~19:45 センスヨガ		
21:00				1 21:00~21:30 リラックスボール	2 20:00~20:30 バランスディスク		