



# STUDIO WA 2021年2月レッスンスケジュール

インストラクター

TAKAKO KENTA 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。

💧のレッスンは塗布用のアロマオイル代別途100円(税込)が必要です。

9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00	
10:00			1 9:15~9:45 アロマセルフマッサージ 💧	2 9:30~10:15 骨盤底筋群ブレトレーニング	1 9:15~9:45 アロマセルフマッサージ 💧	7・14・21日 のみの開講 です。	1 9:15~9:45 アロマセルフマッサージ 💧	10:00	
11:00		1 10:00~10:30 ストレッチポール	2 10:30~11:15 リラックスストレッチ 🌸	1 10:00~10:30 楽々と体操	2 10:45~11:30 ポディアジャストメント		2月21日(日) 13:30~15:00 ENGLISH & リラックスYOGA		11:00
12:00		2 10:30~11:30 バレエストレッチ	2 10:45~11:45 朝ヨガ	2 11:30~12:15 簡単エアロ					12:00
13:00		2 11:45~12:30 バレトン		1 12:30~13:00 マインドフルネスWAヨガ 🌸	1 12:15~12:45 マインドフルネスWAヨガ				13:00
14:00	2 13:00~14:00 ピースWAヨガ	2 12:45~13:30 美姿勢エクササイズ			2 13:00~13:45 ピースWAヨガ				14:00
15:00		1 13:45~14:15 リラックスポール	2 14:00~14:45 ポディアジャストメント		2 14:00~15:00 スペースWAヨガ	1 13:45~14:15 KICK & PUNCH *	1 13:45~14:15 KICK & PUNCH *	15:00	
16:00			1 15:00~15:30 簡単コアトレ		2 15:15~16:00 センスWAヨガ 🌸	*のレッスンは 14日(日)と27日(土) のみの開講です。		16:00	
17:00					1 16:15~16:45 ダ'イェットハ°ワーサーキット				17:00
18:00			1 17:30~18:00 簡単コアトレ		1 17:45~18:15 簡単エアロ		18:00 CLOSE	18:00	
19:00	1 18:15~18:45 KICK & PUNCH		1 18:15~18:45 ストレッチポール	1 18:00~18:30 ストレッチポール	1 18:30~19:00 骨盤底筋群エクササイズ			19:00	
20:00	1 19:00~19:30 ヒットシェイプ(ミット打ち)		2 19:00~19:45 夜ヨガ	2 18:45~19:30 夜ヨガ	2 19:15~20:00 スペースWAヨガ			20:00	

2月末まで 20:00 CLOSE とさせていただきます。