



STUDIO WA 2021年8月スタジオレッスンスケジュール

インストラクター ● TAKAKO ● KENTA ● NAOMI ● NORI

🌸のレッスンはアロマを使用します。日付が表記されているレッスンは、該当日のみの開講となります。
Online WA Lessonの内容は、オンラインレッスンスケジュールをご確認ください。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~11:00 楽々と体操		9:45~10:45 チェアヨガ	9:30~10:30 🌸 骨盤底筋群& リラックスストレッチ			15日 10:00~10:50 Online WA Lesson
11:00		24日 10:30~11:30 Online WA Lesson	11:00~12:00 朝ヨガ	10:45~11:15 簡単エアロ		7日 10:30~11:20 Online WA Lesson	
12:00	2日 11:30~12:20 Online WA Lesson			11:30~12:30 ピースWAヨガ			15-22日 12:00~12:30 リズム トランポリン
13:00		12:15~12:45 リズムトランポリン	12:30~13:00 リラックスリング				
14:00	13:45~14:45 ピースWAヨガ	13:00~14:00 スペースWAヨガ	13:15~13:45 ドラムエクササイズ	5-12-19日 13:00~14:00 Online WA Lesson	27日 13:30~14:30 Online WA Lesson	7日 13:45~14:15 KICK & PUNCH	29日 13:45~14:15 KICK & PUNCH
15:00	15:00~16:00 スペースWAヨガ	14:30~15:00 初めての骨盤底筋群				7日 14:30~15:00 ヒットシェイプ	29日 14:30~15:00 ヒットシェイプ
16:00		15:15~15:45 リズムトランポリン					
17:00		16:00~17:00 🌸 リラックスストレッチ					
18:00	18:15~19:15 ヒットシェイプ	18:15~18:45 骨盤底筋群エクササイズ	18:15~18:45 くびれエクササイズ	18:15~18:45 スペースWAヨガ			CLOSE
19:00		19:00~20:00 スペースWAヨガ	19:00~20:00 夜ヨガ	19:00~20:00 陰ヨガ	6-27日 19:00~19:50 Online WA Lesson		月~土曜 21:45
20:00	19:30~20:00 KICK & PUNCH						日曜 18:00
21:00		3-10-17-24-31日 20:30~21:30 Online WA Lesson	20:30~21:00 ドラムエクササイズ	20:15~20:45 リズムトランポリン			
				21:00~21:30 骨盤底筋群エクササイズ			

空いている時間にパーソナルレッスン
プライベートレッスンを受け付けています。
お気軽にお問い合わせください。

EVENT LESSON

8日(日)
ハーバリウム
ワークショップ
13:00~14:00
14:30~15:30



21(土)

10:00~11:00
ウクレレ体験
(初心者向け)



11:30~12:30
ウクレレFUN
(初級者向け)

22日(日)

英語でYOGA
13:00~13:45
初めて!
ちよっただけ英語YOGA
14:00~15:00
きくだけ! 英語YOGA

Let's
Listen to
yoga
phrases!

