



STUDIO WA

# Online WA

## 2021年10月オンラインレッスンスケジュール

📍マークのある日は、スタジオでも受講可能です。STUDIO WA公式LINEにてお申込みください。



1(金) TAKAKO 📍 13:30~14:20 全身すっきり スペースヨガ	1(金) KENTA 📍 19:00~19:20 KICK & PUNCH 📍 19:30~19:50 初級 パワーサーキット				
4(月) HIROMI 11:30~12:20 モーニングヨガ	5(火) TAKAKO 📍 14:30~15:00 ダイエット パワーサーキット 📍 15:10~15:30 リングリフレッシュ	5(火) TAKAKO 📍 20:30~21:00 肩こりスッキリ スペースヨガ 📍 21:10~21:30 快眠ヨガ	8(金) TAKAKO 📍 13:30~13:50 骨盤底筋群 ブレストレーニング 📍 14:00~14:30 体幹シェイプ スペースヨガ	9(土) HIROMI 10:30~11:20 モーニングヨガ	11(月) KENTA 📍 11:30~11:50 楽々と体操 📍 12:00~12:20 KICK & PUNCH
14(木) HIROMI 13:30~14:20 フローヨガ	15(金) TAKAKO 📍 19:00~19:20 骨盤底筋群 ブレストレーニング 📍 19:30~20:00 腸活スペースヨガ	16(土) KENTA 📍 10:30~10:50 コアトレーニング 📍 11:00~11:20 リラックスストレッチ	19(火) TAKAKO 📍 14:30~14:50 エレガントフロー 📍 15:00~15:30 肩こりスッキリ スペースヨガ	19(火) TAKAKO 📍 20:30~21:20 全身すっきり スペースヨガ	21(木) HIROMI 13:30~14:20 フローヨガ
22(金) TAKAKO 📍 19:00~19:20 BEAUTY BACK トレーニング 📍 19:30~20:00 リングリフレッシュ	24(日) TAKAKO 📍 10:30~11:20 全身すっきり スペースヨガ	26(火) TAKAKO 📍 14:30~15:00 リングエアロ 📍 15:10~15:30 テニスボールほぐし	26(火) TAKAKO 📍 20:30~21:20 センスヨガ	28(木) HIROMI 20:30~21:20 ムーンヨガ	29(金) TAKAKO 📍 19:00~19:50 リングYOGA 