



# STUDIO WA 2021年11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

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	2-9-16-23-30日 10:00~11:00 Online WA Lesson	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		
11:00		11:15~11:45 スローリズムトランポリン	11:00~12:00 朝ヨガ		10:45~11:15 簡単エアロ	13日 10:30~11:20 Online WA Lesson	
12:00	15日 11:30~12:20 Online WA Lesson	12:00~13:00 ピースWAヨガ	12:30~13:00 リラックスリング		11:30~12:00 リズムトランポリン		
13:00		13:15~13:45 リズムトランポリン	13:15~13:45 ドラムエクササイズ		12:15~13:15 スペースWAヨガ		
14:00	13:45~14:45 ピースWAヨガ	14:00~15:00 スペースWAヨガ			12-26日 13:30~14:30 Online WA Lesson	13日 13:45~14:15 KICK & PUNCH	
15:00	15:00~16:00 スペースWAヨガ	15:15~16:15 リラックスストレッチ			15:00~16:00 ピースWAヨガ	13日 14:30~15:00 ヒットシェイプ	
16:00						27日 15:30~16:00 リズムトランポリン	
17:00						27日 16:15~17:15 スペースWAヨガ	
18:00		17:45~18:45 スペースWAヨガ	18:15~18:45 ストレッチポール	18:15~18:45 スペースWAヨガ	17:30~18:30 ピースWAヨガ		
19:00	18:15~19:15 ヒットシェイプ	19:00~20:00 究極のリラックス ヨガニードラ	19:00~20:00 夜ヨガ	19:00~20:00 陰ヨガ	5-19-26日 19:00~19:50 Online WA Lesson	27日 19:00~19:50 Online WA Lesson	CLOSE
20:00	19:30~20:00 KICK & PUNCH						月~土曜 21:45
21:00		2-16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 骨盤底筋群エクササイズ	20:15~21:15 究極のリラックス ヨガニードラ		日曜 18:00
				21:00~21:30 リズムトランポリン			

## EVENT LESSON

20日(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)



コロナ禍の為、  
イベントレッスンは  
急遽中止となる  
可能性があります。  
ご了承頂いた上で  
ご予約くださいます  
ようお願い致します。



空いている時間に  
パーソナルトレーニング  
プライベートレッスンを  
受け付けています。  
お気軽にお問合わせ  
ください。