



# STUDIO WA Online WA

2022年1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。

3(月) TAKAKO 📍 10:30~12:00 太陽礼拝54回チャレンジ 		4(火) TAKAKO 📍 10:00~10:50 センスヨガ			
6(木) HIROMI 13:30~14:20 フローヨガ	7(金) TAKAKO 📍 20:30~20:50 骨盤底筋群 ブレストレーニング 📍 21:00~21:30 腸活スペースヨガ	9(日) TAKAKO 📍 10:30~11:20 リングYOGA 	11(火) TAKAKO 📍 10:00~10:20 リングエアロ 📍 10:30~10:50 テニスボールほぐし	11(火) HIROMI 19:30~20:20 ムーンヨガ	14(金) TAKAKO 📍 13:30~14:00 ダイエット パワーサーキット 📍 14:10~14:30 リングリフレッシュ
14(金) TAKAKO 📍 20:30~21:20 全身すっきり スペースヨガ	15(土) KENTA 📍 10:30~10:50 KICK & PUNCH 📍 11:00~11:20 初級 パワーサーキット	17(月) KENTA 📍 11:30~11:50 楽々と体操 📍 12:00~12:20 BEAUTY HIP トレーニング	17(月) HIROMI 20:30~21:20 ムーンヨガ	20(木) HIROMI 13:30~14:20 フローヨガ	21(金) TAKAKO 📍 13:30~13:50 エレガントフロー 📍 14:00~14:20 BEAUTY BACK トレーニング
23(日) TAKAKO 📍 10:30~11:30 HOLIDAY YOGA60	25(火) TAKAKO 📍 10:00~10:20 ダイエット パワーサーキット 📍 10:30~10:50 センスヨガ	25(火) TAKAKO 📍 19:30~20:20 センスヨガ	28(金) TAKAKO 📍 13:30~14:20 全身すっきり スペースヨガ	28(金) KENTA 📍 20:30~20:50 コアトレーニング 📍 21:00~21:20 リラックスストレッチ	29(土) HIROMI 10:30~11:20 モーニングヨガ