



STUDIO WA Online WA

2022年2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(火) TAKAKO 📍 10:00~10:20 骨盤底筋群 ブレストレーニング 📍 10:30~10:50 腸活スペースヨガ	3(木) HIROMI 13:30~14:20 フローヨガ	4(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
4(金) 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	6(日) TAKAKO 📍 10:00~10:50 全身すっきり スペースヨガ	7(月) KENTA 📍 11:30~11:50 楽々と体操 📍 12:00~12:20 BEAUTY HIP トレーニング	8(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	8(火) TAKAKO 📍 19:30~20:20 センスヨガ	11(金) TAKAKO 📍 13:30~14:20 全身すっきり スペースヨガ
13(日) TAKAKO 📍 10:00~10:50 リングYOGA 	14(月) HIROMI 20:30~21:20 ムーンヨガ	15(火) TAKAKO 📍 10:00~10:20 エアロビクス 📍 10:30~10:50 エレガントフロー	18(金) TAKAKO 📍 13:30~14:20 センスヨガ	18(金) TAKAKO 📍 20:30~21:20 全身すっきり スペースヨガ	19(土) KENTA 📍 10:30~10:50 KICK & PUNCH 📍 11:00~11:20 初級 パワーサーキット
21(月) HIROMI 20:30~21:20 ムーンヨガ	23(水) TAKAKO 📍 17:30~18:30 earth WA yoga ~SUNSET~ *参加費無料です! 会員様はどなたでも参加できます。 *要予約(LINEにてお申込みください) *配信元が雨天の場合、中止になります。 *見逃し配信は行われません。 		24(木) HIROMI 13:30~14:20 フローヨガ	25(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	26(土) HIROMI 10:30~11:20 モーニングヨガ