



STUDIO WA 2022年3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



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	1・8・15・29日 10:00~11:00 Online WA Lesson	9:45~10:45 チェアヨガ	17日 10:30~12:00 リトリート	9:30~10:30 骨盤底筋群& リラックスストレッチ		20日 10:00~11:00 Online WA Lesson
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		
12:00		12:00~13:00 ピースWAヨガ	12:15~13:15 スペースWAヨガ		11:30~12:00 リズムトランポリン		20日 11:30~13:00 リトリート
13:00		13:15~13:45 リズムトランポリン			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			4・11・18・25日 13:30~14:30 Online WA Lesson		20日 13:30~14:00 リズムトランポリン
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		20日 14:15~15:15 スペースWAヨガ
16:00							20日 15:30~16:30 究極のリラックス ヨガニードラ
17:00							
18:00	18:15~19:15 ヒットシェイプ	18:00~19:00 スペースWAヨガ	17:30~18:30 陰ヨガ	18:00~18:30 リズムトランポリン	17:45~18:45 スペースWAヨガ		
19:00			19:00~20:00 夜ヨガ	19:15~20:15 陰ヨガ	19:00~20:00 ピースWAヨガ		
20:00	19:30~20:00 KICK & PUNCH	8・22日 19:30~20:30 Online WA Lesson					月~土曜 21:45
21:00		20:45~21:45 究極のリラックス ヨガニードラ			11・25日 20:30~21:30 Online WA Lesson		日曜 18:00

INFOMATION

1日(火)~4日(金)の間
TAKAKOのレッスンは
休講させていただきます。
ご了承ください。



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。

