



STUDIO WA 2022年4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 ● MAYUKO ● MANAE ● SACHI ● 加藤久美子

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	9:45~10:15 リズムトランポリン 10:30~11:00 スローリズムトランポリン	9:45~10:45 チェアヨガ	9:30~10:30 朝ヨガ	9:45~10:45 骨盤底筋群& リラックスストレッチ		3日 10:00~11:00 Online WA Lesson
11:00		11:15~11:45 チェアヨガ	11:00~12:00 朝ヨガ	14・21・28日 11:00~12:00 フラメンコエクササイズ	11:00~11:30 簡単エアロ		
12:00	11・18日 11:30~12:30 Online WA Lesson	12:00~13:00 ピースWAヨガ	12:15~13:15 スペースWAヨガ	14・21・28日 12:30~13:30 ピラティス	11:45~12:45 スペースWAヨガ		3日 11:30~12:30 スペースWAヨガ
13:00					13:00~14:00 ピースWAヨガ		3日 プライベートレッスン ヨガマッサージ ～体験イベント～ ①13:00~13:30 ②13:45~14:15 ③14:30~15:00
14:00	13:45~14:45 ピースWAヨガ	5・12・19・26日 13:30~14:30 Online WA Lesson	13:45~14:45 スペースWAヨガ		14:15~14:45 入門ヨガ	16日 13:45~14:15 KICK & PUNCH 16日 14:30~15:00 ヒットシェイプ	
15:00	15:00~16:00 スペースWAヨガ	15:00~16:00 リラックスストレッチ	15:00~16:00 リラックスヨガ		15:00~16:00 フラダンス		
16:00							
17:00							
18:00	18:15~19:15 ヒットシェイプ	17:45~18:45 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		
19:00	19:30~20:00 KICK & PUNCH	19:00~20:00 ヨガニードラ	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							
21:00		12・19日 20:30~21:30 Online WA Lesson			1・8・22・29日 20:30~21:30 Online WA Lesson		

ヨガマッサージとは
インド医学アーユルヴェーダの知識と技術
インストラクターに全身をゆだね、ヨガの
簡単なポーズを楽にとることで、最高の
リラックスと心地よさを体感！イメージは
ペアストレッチ！
¥3,300 → ¥2,200

Newレッスン紹介

フラメンコ エクササイズ MAYUKO

フラメンコの動きを取り入れた
エクササイズで、肩甲骨・丹田を
意識しながら普段使わないコア
の筋肉の動かし方を丁寧にお伝
えて代謝アップをしていきます。
冷え性・肩こり・便秘予防、姿勢の
改善にオススメです。

ピラティス SACHI

ピラティスとは、ストレッチと
インナーマッスルを同時に行え
るエクササイズです。姿勢改善、
下腹部ぽっこり、猫背、心身の不
調、ダイエット、産前後ママな
ど。運動が苦手でも大丈夫。
素敵な身体を目指しましょう。

フラダンス

Ka Liko O Ka Lani
主宰 加藤久美子

ハワイの音楽や文化にふれなが
ら楽しくレッスンするクラスです。
正しい姿勢を身につけて基礎体
力の向上を目指しましょう。
初心者から経験者まで、それぞ
れに合わせたレッスンを計画し
ます。

Newインストラクター

MANAE



SACHI



加藤久美子

CLOSE

月～土曜
21:45

日曜
18:00