



STUDIO WA 2022年5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。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		10日のTAKAKOのレッスンは 終日お休みです。			13日のTAKAKOのレッスンは 終日お休みです。		
10:00		10:00~11:00 チェアヨガ スローリズムトランポリン	9:45~10:45 チェアヨガ	5・12・19・26日 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	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>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! ¥6,600 → ¥4,400</p> </div>	
11:00		11:15~11:45 リズムトランポリン	11:00~12:00 朝ヨガ	12・19・26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		12:00~13:00 ピースWAヨガ	12:15~13:15 リラックスヨガ	12・19・26日 12:30~13:30 ピラティス	11:45~12:45 スペースWAヨガ		1・22日 プライベートレッスン 全身60分 体験ヨガマッサージ
13:00					13:00~14:00 ピースWAヨガ		①12:00~13:00 ②13:15~14:15 ③14:30~15:30
14:00	13:45~14:45 リラックスヨガ	13:30~14:30 スペースWAヨガ	11・18・25日 13:45~14:45 肩こり解消ヨガ		14:15~14:45 入門ヨガ		
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	11・18・25日 15:00~16:00 リラックスヨガ		6・13・20日 15:00~16:00 フラダンス		
16:00						<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>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。 お気軽にお問い合わせください。</p> </div>	
17:00							
18:00		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		CLOSE
19:00	18:15~19:15 ヒットシェイプ	19:00~20:00 ピースWAヨガ	19:00~20:00 夜ヨガ	19:15~20:15 陰ヨガ	19:00~20:00 ピースWAヨガ		月~土曜 21:45
20:00	19:30~20:00 KICK & PUNCH	20:15~21:15 ヨガニードラ					日曜 18:00
21:00							