



# STUDIO WA 2022年6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 ● KUMIKO ● 太陽

日付が表記されているレッスンは、該当日みの開講となります。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。

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
10:00	13・20・27日 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	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	<b>NEW</b> <b>レッスン紹介</b> <b>アナトミーキック</b> 空手流のキックボクシングをベースに機能改善・ダイエット・姿勢改善などを目的に、しっかりとした解剖学的に理にかなった指導をしています。護身術や選手育成などにも対応いたします。 <b>キッズ</b> <b>フィジカルトレーニング</b> 自重トレーニングをベースに子どもたちの「なりたい!」を全力でサポートします! このような子どもたちにオススメ ・運動会で一番になりたい! ・サッカーでレギュラーになりたい ・格闘技で強いパンチキック打てるようになりたい! 目標達成のために、子どもたち自身でも疑問を考えさせ、その中で空手家でもあり、パーソナルトレーナーでもあるインストラクターが、解剖学的アドバイスや自身の経験を含め、アドバイスしていきます。 <b>インストラクター</b> <b>太陽</b> TAIYO みんなで楽しく汗をかきましょう!		
11:00	13・20・27日 11:15~11:45 リズムトランポリン		11:00~12:00 朝ヨガ	11:00~12:00 フラメンコエクササイズ	11:00~11:30 簡単エアロ		11・25日 <b>体験</b> アヴィアングオイル フットマッサージ30分 & ヨガマッサージ30分 ①11:45~12:45 ②13:00~14:00 ③14:15~15:15 ④15:30~16:30	
12:00	13・20・27日 12:00~13:00 ピースWAヨガ		12:15~13:15 スペースWAヨガ	12:30~13:30 ピラティス	11:45~12:45 スペースWAヨガ			
13:00		13:30~14:30 スペースWAヨガ	13:45~14:45 肩こり解消ヨガ	14:00~15:00 アナトミーキック	13:00~14:00 ピースWAヨガ			
14:00	13:45~14:45 リラックスヨガ				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			15:00~16:00 フラダンス			
16:00				16:30~17:30 キッズ(子ども向け) フィジカルトレーニング				
17:00								
18:00	6・13・20日 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	17:45~18:45 キッズ(子ども向け) フィジカルトレーニング	18:00~18:30 リズムトランポリン		<b>CLOSE</b>	
19:00	6・13・20日 19:30~20:00 KICK & PUNCH	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		20:15~21:15 ヨガニードラ					日曜 18:00	
21:00								

アヴィアングオイル フットマッサージとは  
 インドの予防医学アーユルヴェーダ。胡麻油に自然のハーブを抽出して手作りしたオイルを塗布します。免疫力を高め体調を整えていきます。さらに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!  
 ¥6,600 → ¥4,400

## NEW レッスン紹介

### アナトミーキック

空手流のキックボクシングをベースに機能改善・ダイエット・姿勢改善などを目的に、しっかりとした解剖学的に理にかなった指導をしています。護身術や選手育成などにも対応いたします。

### キッズ フィジカルトレーニング

自重トレーニングをベースに子どもたちの「なりたい!」を全力でサポートします!  
 このような子どもたちにオススメ  
 ・運動会で一番になりたい!  
 ・サッカーでレギュラーになりたい  
 ・格闘技で強いパンチキック打てるようになりたい!  
 目標達成のために、子どもたち自身でも疑問を考えさせ、その中で空手家でもあり、パーソナルトレーナーでもあるインストラクターが、解剖学的アドバイスや自身の経験を含め、アドバイスしていきます。

### インストラクター



太陽  
TAIYO

みんなで楽しく汗をかきましょう!