



STUDIO WA 2022年7月スタジオレッスンスケジュール

インストラクター ● TAKAKO ● 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					1・15・29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	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	アヴィアンガオイルとは インドに5000年伝統を持つ予防医学アーユルヴェーダ。インドのアーユルヴェーダ医師から直輸入した安心のハーブ。活性酸素の生成を抑制するアナンタムール、血液の浄化や殺菌作用のあるニームなど10種類のハーブを抽出して手作りしたオイルを塗布します。	
11:00	11:15~11:45 リズムトランポリン		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	12:00~13:00 ピースWAヨガ		12:15~13:15 リラックスヨガ	14日 12:30~13:30 ピラティス	11:45~12:45 スペースWAヨガ	10・24日 アーユルヴェーダ アヴィアンガオイル マッサージ ①11:45~12:45 ②13:00~14:00 ③14:15~15:15 ④15:30~16:30 ⑤17:00~18:00 ¥6,600 → ¥4,400 ※オイル代¥1,100 別途必要です。	
13:00					13:00~14:00 ピースWAヨガ		
14:00	13:45~14:45 リラックスヨガ	13:45~14:45 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	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			8・15・22日 15:00~16:00 フラダンス		
16:00							
17:00							
18:00		17:45~18:45 スペースWAヨガ	17:30~18:30 陰ヨガ	17:30~18:30 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		
19:00		19:00~20:00 ピースWAヨガ	19:00~20:00 夜ヨガ	18:45~19:45 アナトミーキック	19:00~20:00 ピースWAヨガ		
20:00		20:15~21:15 ヨガニードラ		20:00~21:00 陰ヨガ			
21:00							

CLOSE

月~土曜
21:45

日曜
18:00