



# STUDIO WA 2022年8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		9日のTAKAKOのレッスンは 終日お休みです。				<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>アヴィアンガオイルとは</b></p> <p>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するオイルを塗布します。</p> </div>		
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		9:45~10:45 骨盤底筋群& リラックスストレッチ			
11:00		11:15~11:45 リズムトランポリン	11:00~12:00 朝ヨガ	4・18・25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	4・11日 12:30~13:30 ピラティス	11:45~12:45 スペースWAヨガ			<div style="text-align: center;">  <p>14・28日 </p> <p><b>夏キャンペーン</b> 8月限定</p> <p><b>アーユルヴェーダ アヴィアンガオイル マッサージ</b></p> <p>①11:45~12:45 ②13:00~14:00 ③14:15~15:15 ④15:30~16:30 ⑤17:00~18:00</p> <p>¥6,600 → <b>¥4,640</b></p> <p>※オイル代¥1,100 別途必要です。</p> </div>
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			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			5・19・26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	18・25日 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		CLOSE	
19:00		19:00~20:00 ピースWAヨガ	19:00~20:00 夜ヨガ	18・25日 18:45~19:45 アナトミーキック	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		20:00~21:00 陰ヨガ			日曜 18:00	
21:00								