



STUDIO WA 2022年9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 ● SACHI ● KUMIKO ● 太陽

日付が表記されているレッスンは、該当日みの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。お気軽にお問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00					23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		9:45~10:45 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。便秘解消に効果的なローズ ペダルトリファラ、ストレスからくる便秘 に良いブランミーなど5種類のハーブを 配合。	4・18・25日 ★夏キャンペーン★ 9月限定 リンパドレナージュ 60分 ￥6,600 → ￥5,000 10:00~19:00 要予約 まだまだ暑い日が続きます。 自分の身体を大切に癒して みませんか。 頭、背中全体、腕、デコルテ、 お腹、肩や腰、脚。 オールハンドで身体の疲れ をスッキリと。
11:00	11:15~11:45 リズムトランポリン	11:00~12:00 朝ヨガ	8・22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	15・22日 12:30~13:30 ピラティス	11:45~12:45 スペースWAヨガ	10・17日 愛知県初上陸! アーユルヴェーダ アヴィアンガオイル トリートメント60分 ~腸活ハーブ配合~ ①11:45~12:45 ②13:00~14:00 ③14:15~15:15 ④15:30~16:30 ⑤17:00~18:00 初めての方 ￥6,600 → ￥4,620 ※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		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		9・30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							