



STUDIO WA 2022年10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 ● 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。お気軽にお問合わせください。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		11日のTAKAKOのレッスンは終日お休みです。			7・28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		<p>2・16日</p> <p>●秋キャンペーン● 10月限定 足つぼマッサージ かっさセラピー60分</p> <p>¥6,600 → ¥4,620</p> <p>①10:00~11:00 ②13:00~14:00 ③14:15~15:15 ④16:30~17:30</p> <p>要予約</p> <p>夏の疲れをデトックスして スッキリと秋を迎えましょう。 強めのマッサージがお好み の方は足つぼ、優しいの をお好みの方はかっさセラ ピーをこの機会に是非 お試しください。</p>
11:00	11:15~11:45 リズムトランポリン		11:00~12:00 朝ヨガ		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		11:45~12:45 スペースWAヨガ	1・22日 愛知県初上陸！ アールヴェーダ アヴィアンガオイル トリートメント60分 ～免疫力UP～	
13:00		13:15~14:15 ピースWAヨガ		13:15~14:15 ピースWAヨガ		①11:45~12:45 ②13:00~14:00 ③14:15~15:15 ④15:30~16:30 ⑤17:00~18:00	
14:00	13:45~14:45 リラックスヨガ			14:30~15:30 スペースWAヨガ		初めての方 ¥6,600 → ¥4,620	
15:00	15:00~16:00 スペースWAヨガ	14:30~15:30 スペースWAヨガ		15:00~16:00 フラダンス		※オイル代¥1,100 別途必要です。	
16:00		15:45~16:45 リラックスストレッチ		15:45~16:45 リラックスストレッチ			
17:00			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	11:45~12:45 スペースWAヨガ		
18:00		17:45~18:45 スペースWAヨガ		18:45~19:45 アナトミーキック	19:00~20:00 ピースWAヨガ		
19:00		19:00~20:00 ピースWAヨガ	19:00~20:00 夜ヨガ				
20:00		20:15~21:15 ヨガニードラ		20:00~21:00 陰ヨガ			
21:00							

リンパ
ドレナージュ
60分

キャンペーン価格
¥6,600 → ¥5,000

曜日と時間は応相談
要予約

CLOSE

月～土曜
21:45

日曜
18:00