# STUDIO WA 2022年11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　KUMIKO　太陽

日付が表記されているレッスンは、該当日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 | | 1日のTAKAKOのレッスンは終日お休みです。 | | | | ココナッツオイル・はちみつ・アロエベラシェルを使って3段階のマッサージを行います。さらにデコルテと首をアヴィアンガオイルでマッサージします。 | 20日<br>★限定２名様★<br>アーユルヴェーダ美白フェイシャルトリートメント<br>￥7,700 → ￥6,160<br>9:00～12:00<br>要予約 |
| 10:00 | 21日<br>10:00～11:00<br>チェアヨガ | | 9:45～10:45<br>チェアヨガ | 24日　9:45～10:45<br>骨盤底筋群＆リラックスストレッチ | 18日　9:45～10:45<br>骨盤底筋群＆リラックスストレッチ | | |
| 11:00 | 21日　11:15～11:45<br>リズムトランポリン | | 11:00～12:00<br>朝ヨガ | 24日　11:00～11:30<br>簡単エアロ | 18日　11:00～11:30<br>簡単エアロ | | |
| 12:00 | 21日<br>12:00～13:00<br>ピースWAヨガ | | 12:15～13:15<br>リラックスヨガ | 24日<br>11:45～12:45<br>スペースWAヨガ | 18日<br>11:45～12:45<br>スペースWAヨガ | | 12:00～13:00<br>アナトミーキック |
| 13:00 | | 13:15～14:15<br>ピースWAヨガ | | 10・17・24日<br>13:15～14:15<br>ピースWAヨガ | | 19日<br>愛知県初上陸！<br>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<br>～免疫力UP～<br>11:30～19:00<br>初めての方<br>￥6,600 → ￥4,620<br>※オイル代￥1,100別途必要です。 | |
| 14:00 | 13:45～14:45<br>リラックスヨガ | | | | | | リンパドレナージュ60分<br>初めての方<br>￥6,600 → ￥5,000<br>10:00～19:00<br>要予約 |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>スペースWAヨガ | 14:30～15:30<br>スペースWAヨガ | | 10・17・24日<br>14:30～15:30<br>スペースWAヨガ | 15:00～16:00<br>フラダンス | | |
| 16:00 | | 15:45～16:45<br>リラックスストレッチ | | 10・17・24日<br>15:45～16:45<br>リラックスストレッチ | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | 17:45～18:45<br>スペースWAヨガ | 17:30～18:30<br>陰ヨガ | 17:30～18:30<br>キッズ（子ども向け）フィジカルトレーニング | 18・25日<br>17:45～18:45<br>スペースWAヨガ | | |
| 19:00 | | 19:00～20:00<br>ピースWAヨガ | 19:00～20:00<br>夜ヨガ | 18:45～19:45<br>アナトミーキック | 18・25日<br>19:00～20:00<br>ピースWAヨガ | | CLOSE<br>月～土曜<br>21:45<br>日曜<br>18:00 |
| 20:00 | | 20:15～21:15<br>ヨガニードラ | | 20:00～21:00<br>陰ヨガ | | | |
| 21:00 | | | | | | | |