



STUDIO WA 2022年12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		6・20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	9:45~10:45 チェアヨガ	1・15・29日 9:45~10:45 骨盤底筋群& リラックスストレッチ			11日 10:30~12:30 アーユルヴェーダ スパイス講座 ¥3,300 材料費込 定員5名
11:00		11:15~11:45 リズムトランポリン	11:00~12:00 朝ヨガ	1・15・29日 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	1・15・29日 11:45~12:45 スペースWAヨガ			
13:00		13:15~14:15 ピースWAヨガ		1・15・29日 13:15~14:15 チェアヨガ			11・17・25日 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 ~免疫力UP~ 愛知県 初上陸!
14:00	13:45~14:45 リラックスヨガ	14:30~15:30 スペースWAヨガ		1・15・29日 14:30~15:30 スペースWAヨガ			
15:00	15:00~16:00 スペースWAヨガ				15:00~16:00 フラダンス		初めての方 ¥6,600 → ¥4,620 ※オイル代¥1,100 別途必要です。 13:00~20:00 要予約
16:00		15:45~16:45 リラックスストレッチ		1・15・29日 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	2・16日 17:45~18:45 スペースWAヨガ		
18:00		17:45~18:45 スペースWAヨガ					初めての方 ¥6,600 → ¥5,000 10:00~19:00 要予約
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	2・16日 19:00~20:00 ピースWAヨガ		CLOSE 月~土曜 21:45 日曜 18:00
20:00		20:15~21:15 ヨガニードラ		20:00~21:00 陰ヨガ			
21:00							

3種類のスパイス料理を
作って食べましょう!

- ①季節の野菜のサブジ
- ②人参パンケーキ
- ③手作りリカッテージチーズ
サラダ

初めての方 ¥6,600 → ¥4,620
※オイル代¥1,100 別途必要です。
13:00~20:00
要予約

リンパ
ドレナージュ
60分
初めての方
¥6,600 → ¥5,000
10:00~19:00
要予約