



STUDIO WA 2023年1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 ● 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。
お気軽にお問い合わせください。

9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00
		10・24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	12・19・26日 9:45~10:45 骨盤底筋群& リラックスストレッチ				15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4名
11:00		11:15~11:45 リズムトランポリン	11:00~12:00 朝ヨガ	12・19・26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	12・19・26日 11:45~12:45 スペースWAヨガ				
13:00		13:15~14:15 ピースWAヨガ		12・19・26日 13:15~14:15 チェアヨガ				14・29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90分 愛知県初上陸! ~13種類の天然ハーブ入り手作りオイル~ 初めての方 ¥9,900→¥7,920 ※オイル代¥1,100 別途必要です。 10:00~20:00 要予約
14:00	13:45~14:45 リラックスヨガ	14:30~15:30 スペースWAヨガ		12・19・26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	15:45~16:45 リラックスストレッチ						
16:00			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	13・27日 17:45~18:45 スペースWAヨガ			
17:00		17:45~18:45 スペースWAヨガ		18:45~19:45 アナトミーキック	13・27日 19:00~20:00 ピースWAヨガ			
18:00		19:00~20:00 ピースWAヨガ	19:00~20:00 夜ヨガ					初めての方 ¥6,600→¥5,000 10:00~19:00 要予約
19:00		20:15~21:15 ヨガニードラ		20:00~21:00 陰ヨガ				
20:00								CLOSE 月~土曜 21:45 日曜 18:00
21:00								

スパイス料理を作って
食べましょう!

- ①トリカトゥベジバーガー
- ②焼きナスのマサラナッツかけ
- ③カジュカティル

14・29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90分
愛知県初上陸!
~13種類の天然ハーブ入り手作りオイル~
初めての方 ¥9,900→¥7,920
※オイル代¥1,100 別途必要です。
10:00~20:00
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