



# STUDIO WA 2023年2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。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		7・21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	9・23日 9:45~10:45 骨盤底筋群& リラックスストレッチ			
11:00		11:15~11:45 リズムトランポリン	11:00~12:00 朝ヨガ	9・23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	9・23日 11:45~12:45 スペースWAヨガ			
13:00		13:15~14:15 ピースWAヨガ		9・23日 13:15~14:15 チェアヨガ			
14:00	13:45~14:45 リラックスヨガ	14:30~15:30 スペースWAヨガ		9・23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							
17:00							
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	10・24日 17:45~18:45 スペースWAヨガ		
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	10・24日 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							

12・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

CLOSE  
月~土曜  
21:45  
日曜  
18:00