



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2018.10

*プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

月曜日	土曜日
14:00~14:45	14:00~14:45
10月1日	10月6日
ボル・ド・ブラ Ikuko	姿勢美人ヨガ 酒井 洋子
10月8日	10月13日
特別レッスン DAY	姿勢美人ヨガ 酒井 洋子
10月15日	10月20日
ボル・ド・ブラ Ikuko	はじめてのエアロ 白河 理恵 
10月22日	10月27日
和気道 森 幸千代	はじめてのエアロ 白河 理恵 
10月29日	
和気道 森 幸千代	

	10月7日(日)	10月14日(日)	10月21日(日)	10月28日(日)
10:00	スタジオ 10:00~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり	スタジオ 10:00~11:00 和気道 森 幸千代	スタジオ 10:00~11:00 骨美人ピラティス 水澤 克子	スタジオ 10:00~11:00 リラックスヨガ China
11:00				
12:00	11:15~12:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ	11:15~12:00 やさしいヨガ 粟津 裕行	11:15~12:00 ジャズコンディショニング 三室 寿樹	11:15~12:00 ジャズコンディショニング 三室 寿樹
13:00		12:15~13:00 ボル・ド・ブラ 粟津 裕行	12:15~13:00 ボディバランス フロー 柴田 景子	12:15~13:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ
14:00	13:00~14:00 経絡ヨガ かな			
15:00	14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代 	14:00~15:00 骨美人ピラティス 森田 理恵	13:45~14:45 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代 
16:00	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:15~16:15 経絡ヨガ かな	15:00~15:45 ボル・ド・ブラ Ikuko	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代
17:00				

背骨コンディショニング (60分)	背骨を中心にからだのチェックを行い自重やタオルを使っての調整とセラバンドで筋トレを行うクラスです。 ※フェイスタオル・バスタオルをご用意ください
はじめてのエアロ (45分)	はじめての方でも気軽に参加できる内容でゆっくりとからだを大きく動かしていきます。後半はツールを使ったストレッチを行います。
経絡ヨガ (60分)	東洋医学の経絡に沿った動きを行うクラスです。
やさしいヨガ (45分)	ゆっくりとやさしい動きで心地よくからだを動かすクラスです。
和気道 (60分)	気を高め、気を巡らすことで快適に元気に過ごせる状態を目指すクラスです。



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2018.11

*プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

月曜日	土曜日
14:00~14:45	14:00~14:45
11月5日	11月3日
和気道 森 幸千代	ボディバランスフロー 柴田 景子
11月12日	11月10日
ボル・ド・ブラ Ikuko	姿勢美人ヨガ 酒井 洋子
11月19日	11月17日
和気道 森 幸千代	はじめてエアロ 白河 理恵
11月26日	11月24日
ボル・ド・ブラ Ikuko	はじめてエアロ 白河 理恵

	11月4日(日)	11月11日(日)	11月18日(日)	11月25日(日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	10:00~11:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	10:00~10:45 ジャズコンディショニング 三室 寿樹	10:00~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり	10:00~11:00 リラックスヨガ China
11:00		11:00~11:45 やさしいヨガ 粟津 裕行		
	11:15~12:15 骨美人ピラティス 水澤 克子		11:15~12:00 ジャズコンディショニング 三室 寿樹	11:15~12:00 くびれを作るベリーダンス Satoyo
12:00		12:00~12:45 ボル・ド・ブラ 粟津 裕行		
			12:15~13:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ	12:15~13:15 骨美人ピラティス 水澤 克子
13:00	13:00~14:00 和気道 森 幸千代			
14:00		14:00~15:00 骨美人ピラティス 森田 理恵	14:00~14:45 やさしいヨガ Ikuko	14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代
15:00	14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代			
	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:15~16:15 経絡ヨガ かな	15:00~15:45 ボル・ド・ブラ Ikuko	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代
16:00				
17:00				

背骨コンディショニング (60分)	背骨を中心にからだのチェックを行い自重やタオルを使っての調整とセラバンドで筋トレを行うクラスです。 ※フェイスタオル・バスタオルをご用意ください
はじめてのエアロ (45分)	はじめての方でも気軽に参加できる内容でゆっくりとからだを大きく動かしていきます。後半はツールを使ったストレッチを行います。
経絡ヨガ (60分)	東洋医学の経絡に沿った動きを行うクラスです。
やさしいヨガ (45分)	ゆっくりとやさしい動きで心地よくからだを動かすクラスです。
和気道 (60分)	気を高め、気を巡らすことで快適に元気に過ごせる状態を目指すクラスです。