



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2018.7

*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	7月1日(日)	7月8日(日)	7月15日(日)	7月22日(日)	7月29日(日)
14:00~14:45	14:00~14:45	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
7月2日	7月7日					
リラックスヨガ 柴田 景子	姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	10:00~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり	10:00~10:45 くびれを作る ベリーダンス Satoyo	10:00~11:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	10:00~11:00 骨美人ピラティス 水澤 克子	10:00~11:00 リラックスヨガ China
7月9日	7月14日					
ボルド・ブラ Ikuko	はじめてのエアロ 白河 理恵	11:15~12:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹	11:00~12:00 やさしいヨガ 粟津 裕行	11:15~12:15 和気道 森 幸千代	11:15~12:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ	11:15~12:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹
7月16日	7月21日					
特別レッスン DAY	はじめてのエアロ 白河 理恵	12:15~13:00 ボディバランス フロー 柴田 景子	12:15~13:00 ボルド・ブラ 粟津 裕行	12:30~13:30 骨美人 ピラティス 森田 理恵	12:30~13:15 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ	12:15~13:15 和気道 森 幸千代
7月23日	7月28日					
ボルド・ブラ Ikuko	BUDOKON @YOGA Remy	14:00~14:45 リフレッシュヨガ Ikuko	14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代	14:00~15:00 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ	14:15~15:00 かんたんエアロ 杉本 道代	14:00~14:45 ボルド・ブラ Ikuko
7月30日						
リラックスヨガ 柴田 景子		15:00~15:45 ボルド・ブラ Ikuko	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:15~16:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:00~16:00 経絡ヨガ かな

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つ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・・・(60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。
リフレッシュヨガ・・・(45分)	心身共にリフレッシュするための呼吸法やポーズを行なうクラスです。
くびれを作るベリーダンス・・・(45分)	ベリーダンスの要素を取り入れ特にくびれを作る動きを行うクラスです。
BUDOKON@YOGA・・・(45分)	ヨガと武道の円の動きが合わさったトレーニング。フロースタイルで行い運動量は高めのクラスです。
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。