

studio green 4月スケジュール 2017年

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
月 曜 日 は 定 休 日	※ご予約受付は 日曜日の14時まで☆ ご予約はお早めに♪				定員10名☆		
	10:30~11:45	10:30~12:00	10:30~11:45	10:30~11:45	10:00~11:15	10:00~11:15	
	ハタヨガベーシックII ● 3 (初級~中級) yuu	シヴァナンダヨガ ● 2 (オールレベル) kazumi	骨盤リセットヨガ ● 2~2.5 (オールレベル) kaori	ハタヨガベーシックI ● 2 (初心者~) natsumi	骨盤調整ヨガ ● 1~2 (オールレベル) mina	ビギナーズ (シブ割対象クラス) ● 1~2 eriko	
					11:45~13:00	11:45~13:00	
	12:45~14:00		12:45~14:00		イベントクラス ※毎週違うクラスを 開催します!!	ヴィンヤサヨガ ● 3 (初級~中級) rie	
	美ボディピラティス 『呼吸』 ● 2.5 (オールレベル) yuk!	ルーシーダットン ● 2 (オールレベル) keiko	ハタヨガベーシックI ● 2 (初心者~) kanae	13:30~14:45	アナトミック骨盤ヨガ ● 3.5 (初級) kaori	13:30~14:45	13:30~14:45
					陰ヨガ ● 0.5 (オールレベル) nanako	スタイルアップピラティス ● 3~3.5 (オールレベル) yuk!	
	定員10名☆ ご予約はお早めに				15:15~16:30	定員10名☆	
					ハタヨガベーシックII ● 3 (初級~中級) kanae		
	18:45~19:45	18:45~19:45	18:45~19:45	18:40~19:50			
	ハタヨガベーシックI ● 2 (初心者~) natsumi	パワーヨガ ● 3.5 (初級~中級) natsumi	ハタフロー ● 3 (中級) mina	クリパルヨガ ● 2~3 (オールレベル) ai			
	new						
20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15				
ヴィンヤサヨガ ビギナー ● 2~3 (オールレベル) natsumi	陰陽ヨガ ● 1~2 (オールレベル) natsumi	ビギナーズ ● 2 yumi	陰ヨガ ● 0.5 (オールレベル) eriko				

今月のイベントクラス

- ・1日(土) 11:45 ~ 13:00
美ボディピラティス yuk!
● 2.5 (オールレベル)
- ・8日(土) 11:45 ~ 13:15 (90分)
シヴァナンダヨガ kazumi
● 2 (オールレベル)
- ・15日(土) 11:45 ~ 13:00
美ボディピラティス yuk!
● 2.5 (オールレベル)
- ・22日(土) 11:45 ~ 13:00
アナトミック骨盤ヨガ yuu
● 3 (オールレベル)
- ・29日(土) 11:45 ~ 13:00
自律神経を整えるヨガ kaori
● 1 (オールレベル)

*定員数は16~20名となります。(クラスによって異なります。)
● は初心者の方も安心してお入りいただけるクラスです。
● の数 字が大きいほど運動強度が高くなります。(0.5~5)

- *注意 事項***
- ・クラスは急遽変更(休講・代行)となる場合がございます。→お問い合わせの上ご予約ください。
 - ・スタジオには15分前から入場可能です。
 - ・キャンセル又は遅られる方は、必ず事前にご連絡ください。
 - ・レッスン開始10分以降は入場をお断りさせていただきます。
 - ・レッスン中は、施錠の上インターホンも切っております。→お電話のみの対応となります。
 - ・20時以降は、ビルのセキュリティシステムの為、ビル入り口がオートロックになります。→インターホンで201を押しお入り下さい。

