

studio green 8月スケジュール 2017年

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
月曜日	※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☆	
					10:00~11:15	10:00~11:15	
	10:30~11:45	10:30~12:00	10:30~11:45	10:30~11:45	骨盤調整ヨガ ● 1~2 (オールレベル) mina	ビギナーズ (シニア対象クラス) ● 1~2 eriko	
	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			
					11:45~13:00	11:45~13:00	
		NEW!!			イベントクラス ※毎週違うクラスを 開催します!!	ヴァンヤサヨガ ● 3 (初級~中級) rie	
	12:45~14:00	12:20~13:35	12:20~13:35				
	美ボディピラティス 『きれいな背中』 ● 2.5 (オールレベル) yuk!	アロマヨガ ● 2 (オールレベル) harumi	陰陽ヨガ ● 1~2 (オールレベル) kanae		13:30~14:45		
					アナトミック骨盤ヨガ ● 3.5 (初級) ※1,2,4週目→harumi 3週目→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!
火曜日	定員10名☆ ご予約はお早めに♪					定員10名☆	
					15:15~16:30		
					ハタヨガベーシックII ● 3 (初級~中級) kanae		
					18:40~19:50		
	18:45~19:45	18:45~19:45	18:45~19:45		グリパルヨガ ● 2~3 (オールレベル) ai		
	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				
	20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15			
	ヴァンヤサヨガ ビギナー ● 2~3 (オールレベル) natsumi	陰陽ヨガ ● 1 (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

- ・5日 シヴァナンダヨガ(90分)
kazumi
◎ 2 (オールレベル)
- ・12日 美ボディピラティス yuk!
◎ 2.5 (オールレベル)
- ・19日 アナトミック骨盤ヨガビギナー
kaori
◎ 2~2.5 (オールレベル)
- ・26日 ハタヨガベーシックII yuu
◎ 2.5 (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。
- ・キャンセル又は遅れられる方は、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を押してお入り下さい。

