

# studio green 9月スケジュール 2017年

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
9時						定員10名 10:00~11:15	10:00~11:15
10時		10:30~11:45 ハタヨガベーシックII ●3 (初級~中級) yuu	10:30~12:00 シヴァナンダヨガ ●2 (オールレベル) kazumi	10:30~11:45 骨盤リセットヨガ ●2~2.5 (オールレベル) kaori	10:30~11:45 ハタヨガベーシックI ●2 (初心者~)	骨盤調整ヨガ ●1~2 (オールレベル) mina	ピギナーズ (コア割対象クラス) ●1~2 eriko
11時						11:45~13:00 イベントクラス ※毎週違うクラスを 開催します!!	11:45~13:00
12時			NEW!! 12:20~13:35	12:20~13:35			12:45~14:00 アロマヨガ ●2 (オールレベル) harumi
13時				12:45~14:00 美ボディピラティス 『むくみ解消』 ●2.5 (オールレベル) yuki	13:30~14:45 陰ヨガ ●0.5 (オールレベル) kanae	13:30~14:45 アナミック骨盤ヨガ ●3.5 (初級) ※1,2,4,5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
14時						15:15~16:30 ハタヨガベーシックII ●3 (初級~中級) kanae	15:15~16:30 定員10名
15時							
16時							
17時							
18時					18:40~19:50 クリパルヨガ ●2~3 (オールレベル) ai	<b>*当月のイベントクラス*</b> ・2日 シヴァナンダヨガ(90分) ● 2 (オールレベル) kazumi ・9日 美ボディピラティス ● 2.5 (オールレベル) yuki ・16日 美ボディピラティス ● 2.5 (オールレベル) yuki ・23日 自律神経を整えるヨガ ● 1(オールレベル) kaori ・30日 アナミック骨盤ヨガ ● 3.5 (オールレベル) yuu	
19時							
20時							
21時							

\*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。一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、施設の上インターホンも切っております。一お電話のみの対応となります。
- ・20時以降は、ビル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。
- 一インターホンで201を押してお入り下さい。

