

studio green 11月スケジュール 2017年

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
9時	月 曜 日 は 定 休 日	※ご予約受付は 日曜日の14時まで☆				定員10名	
10時		10:30~11:45	10:30~12:00	10:30~11:45	10:30~11:45	10:00~11:15	10:00~11:15
11時		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 (オールハール) kazumi	骨盤リセットヨガ ● 2~2.5 (オールハール) kaori	ハタヨガベーシックI ● 2 (初心者~) natsumi	骨盤調整ヨガ ● 1~2 (オールハール) mina	ビギナーズ (シニア割対象外) ● 1~2 eriko
12時		12:45~14:00	12:20~13:35	12:20~13:35	NEW!! 12:45~14:00	美ボディ→1週、2週、3週目 ● 2.5 スタイルアップピラティス →4週目 ● 3.5 yuk!	ヴィンヤサヨガ ● 3 (初級~中級) rie
13時		美ボディピラティス 『正しい姿勢2』 ● 2.5 (オールハール) yuk!	アロマヨガ ● 2 (オールハール) harumi	陰ヨガ ● 0.5 (オールレベル) kanae	ハタヨガベーシックII ● 3 (初級~中級) ariko	13:30~14:45	13:30~14:45
14時					定員10名☆	陰ヨガ ● 0.5 (オールハール) nanako	イベントクラス ※毎週違うクラスを 開催します!!
15時		定員10名☆ ご予約はお早めに♪				15:15~16:30	
16時						ハタヨガベーシックII ● 3 (初級~中級) kanae	
17時							
18時		18:45~19:45	18:45~19:45	18:45~19:45	18:40~19:50	*今月のイベントクラス* 13:30~14:45	
19時		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 (オールハール) ai	・5日(日) 自律神経を整えるヨガ kaori ◎ 2 (オールハール)	・12日(日) 美ボディピラティス 正しい姿勢 ◎ 2.5 (オールハール) yuk!
20時		11月限定クラス! 20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15	・19日(日) アロマヨガ harumi ◎ 2 (オールハール)	・26日(日) 陰陽ヨガ natsumi ◎ 1 (オールハール)
21時		アナミック骨盤ヨガ ビギナー ● 3 (オールハール) yuu	陰陽ヨガ ● 1 (オールハール) natsumi	ビギナーズ ● 2 yumi	陰ヨガ ● 0.5 (オールハール) eriko		

*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。
● の数字が大きいか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、施設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。

