

月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:40 アドバンス 【70】 kazuko	10:30~11:30 むくみ解消 エアリアル★ (ローポジション) 【60】 sachiko	10:30~11:40 エアリアルヨガ 【70】 izumi	10:30~11:30 リラックス エアリアル♡ 【60】 miyuki		別	別
					紙	紙
13:00~14:00 リラックス エアリアル♡ 【60】 midori	13:00~14:10 エアリアルヨガ 【70】 haruko	13:00~14:00 リラックス エアリアル♡ 【60】 izumi	13:00~14:00 エアリアルヨガ 【60】 kazuko		記	記
19:00~20:10 エアリアルヨガ 【70】 ai		19:00~20:00 アドバンス 【60】 you	19:00~20:00 エアリアルヨガ 【60】 risa	19:00~20:00 エアリアルヨガ 【60】 ken	載	載
	20:30~21:40 エアリアルヨガ 【70】 miyuki	20:30~21:30 リラックス エアリアル♡ 【60】 you	20:30~21:40 アロマ リラックス★ (ローポジション) 【70】 risa			

★祝日スケジュール◎10:30~◎12:30~◎15:00~★

9月 ホットヨガスタジオ 祝日スケジュール 10:30 【90】 12:10 【60】 13:20 【70】 15:00 【70】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							【70】 nina
9:20						【60】 asami	
10:30	【60】 yana	【90】 maya	【60】 you	【70】 yuko	【60】 akiko	【90】 namie	【90】 you
11:50	【70】 sayuri				【70】 ken		
12:10		【60】 you	【70】 hitomi	【60】 asami			【60】 moe
13:00						【70】 sayuri	
13:20							【70】 miyuki
14:30						【70】 kumiko	
15:00	【90】 nina	【70】 akko	【90】 akiko	【90】 chihiro	【90】 hitomi		【90】 nina
16:10						【90】 you	
17:50			【90】 hitomi				
18:10	【70】 sayuri				【70】 saori	【60】 maya	
18:20		【60】 nina		【60】 sayuri			
19:30	【60】 yuka	【70】 moe	【70】 namie	【70】 namie			
20:40	【90】 hitomi				【90】 maya		
20:50		【60】 saori	【60】 asami	【60】 moe			

◎15:00

月	火	水	木	金	土	日
					別	
10:15~11:30 アシュタンガ75 ayako	10:15~11:30 ディープブリーズ ィング&フロー yuko.k	10:15~11:30 アシュタンガ& リラックス kazuko	10:15~11:45 アシュタンガ90 kazuko	10:15~11:15 アシュタンガ60 rei	紙	
12:00~13:15 太陽礼拝と 骨盤調整 ayako	12:00~13:00 やさしい アシュタンガ yuko.k	12:00~13:15 陰ヨガリラクゼ ーション mari	12:00~13:30 アロマボディケア &リストラティブ sachiko	12:00~13:15 アシュタンガ プラスワン rei	記	
18:45~20:00 アシュタンガ75 mina	18:45~19:45 アシュタンガ60 yoshiko	18:45~20:00 アシュタンガ75 ayako	18:45~20:00 アシュタンガ75 yukiko	18:30~20:00 アシュタンガ90 izumi	載	
20:15~21:15 アシュタンガ60 kazuko	20:15~21:30 アシュタンガ75 yoshiko	20:15~21:15 アシュタンガ60 ayako	20:15~21:30 陰ヨガリラクゼ ーション maki	20:15~21:15 やさしい アシュタンガ kanako		

Aスタジオスケジュール

1日(日)	7日(土)	8日(日)	14日(土)	15日(日)	21日(土)	22日(日)
7:30~10:30 マイソール入門 yuko	7:30~10:00 マイソール入門 rei	7:30~9:30 マイソール入門 yuko	7:30~10:30 マイソール入門 rei	7:30~10:30 マイソール入門 yuko	7:30~10:30 マイソール入門 rei	7:30~10:30 マイソール入門 yuko
10:45~12:00 アシュタング75 masashi	10:15~11:45 アシュタング90 miho	13:30~14:30 アロマボディケア &リストラティブ sachiko	10:45~12:15 アシュタング90 miho	10:45~12:00 アシュタング75 masashi	10:45~12:15 アシュタング90 miho	10:45~12:00 アシュタング75 masashi
12:30~14:00 アロマボディケア &リストラティブ sachiko	12:00~13:00 コアビューティー &リストラティブ ai	15:00~16:15(75) アシュタング masashi	12:30~13:30 アシュタング60 kazuko	12:30~14:00 アロマボディケア &リストラティブ sachiko	12:30~13:30 アシュタング60 ayako	12:30~14:00 アロマボディケア &リストラティブ sachiko
15:00~16:15 アシュタングプラスワン daisuke			15:00~16:30 コアビューティー &リストラティブ ai 17:45~19:00 ストロアを読む会 yuko	15:00~16:15 アシュタングプラスワン daisuke	15:00~16:30 コアビューティー &リストラティブ ai	15:00~16:30 アシュタング90 yuko

28日(土)	29日(日)
7:30~10:00 マイソール入門 rei	7:30~9:30 マイソール入門 yuko
10:15~11:45 アシュタング90 miho	13:30~14:30 アシュタング60 masashi
12:00~13:00 コアビューティー &リストラティブ ai	15:00~16:15 アシュタングプラスワン daisuke

【マイソール指導時間】

- ・ 7:30 - 9:30 … 9:30 指導終了、退出
- ・ 7:30 - 10:00 … 10:00 指導終了、退出
- ・ 7:30 - 10:30 … 通常通り

※アカデミー期間中(6月~10月)「ストロアを読む会」は、毎月土曜日の開催となります。

Sスタジオスケジュール

1日(日)	7日(土)	8日(日)	14日(土)	15日(日)	21日(土)	15日(日)
10:30~11:30 リラックスエアリアル ayako	13:30~14:30(60) リラックスエアリアル you	10:30~11:30(60) リラックスエアリアル ayako	10:30~11:30 エアリアル ai	10:30~11:30 リラックスエアリアル ayako	10:30~11:30 エアリアル ai	10:30~11:30 リラックスエアリアル ayako
12:00~13:10 エアリアル ayako	15:00~16:10(70) アロマエアリアル haruko	12:00~13:00(60) エアリアル ayako	12:00~13:10 リラックスエアリアル you	12:00~13:10 エアリアル ayako	12:00~13:10 リラックスエアリアル you	12:00~13:10 エアリアル ayako
15:30~16:40 コアトレーニング ローポジション miyuki			15:00~16:10 アロマエアリアル haruko	15:30~16:40 コアトレーニング ローポジション miyuki	15:00~16:10 アロマエアリアル haruko	15:30~16:40 コアトレーニング ローポジション miyuki

28日(土)	29日(日)
13:30~14:30(60) アロマエアリアル haruko	10:30~11:30(60) ローポジションエアリアル sachiko
15:00~16:10(70) エアリアル ai	12:00~13:00(60) エアリアル ayako