

◆栄伏見スタジオ◆1／21～レッスンスケジュール

|                  | MON                                                  | TUE                                             | WED                                        | THU                                       | FRI                                      | SAT                                              | SUN                                    |
|------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 朝                |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
|                  | 09:00 ★2 NEW                                         |                                                 | 09:00 ★2 NEW                               | 09:00 ★3                                  | 09:00 ★2                                 | 09:00 ★2                                         | 09:00 ★2                               |
|                  | 【2/16限定・よもぎ蒸しチェアヨガ】心も身体も癒すデトックスヨガ※参加料¥1,000<br>kimmy |                                                 | 【2/11祝限定】股関節ヨガ<br><br>Aco                  | 気分スッキリストレッチヨガ<br><br>SAKURA               | 目覚めのアクティブヨガ<br><br>JUNKO                 | 【美容オイルヨガ】肩こり腰痛リリース※参加料300円<br><br>JUNKO          | 【美容オイルヨガ】リンパケアヨガ※参加料¥300<br><br>MASUMI |
|                  | 10:00 ★3                                             | 10:00 ★2                                        | 10:00 ★2                                   | 10:00 ★3 NEW                              | 10:00 ★3 NEW                             | 10:00 ★2                                         | 10:00 ★3                               |
|                  | 骨盤調整&ウエストシェイプ<br>kimmy                               | 骨盤ほぐしヨガ<br>JUNKO                                | モーニングリラックスyoga<br>ERIS                     | 【1/29限定】体感ヨガ<br>SHINY                     | 【2/20限定】骨盤調整ヨガ<br>トミー                    | リセットヨガ<br>JUNKO                                  | コンディショニングヨガ<br>MASUMI                  |
|                  |                                                      | 11:00 ★2 NEW                                    |                                            |                                           |                                          | 11:00 ★3                                         |                                        |
|                  |                                                      | 【1/27限定】陰陽ヨガ<br>～動いて、緩めて、整える～<br><br>JUNKO      |                                            |                                           |                                          | 【ピラティスロール】ロールで美ボディ☆体幹トレーニング※参加料500円<br>瑛里        |                                        |
| 祝日は午前クラスのみ開催します。 |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
| 昼                |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          | 14:00 ★2 NEW                                     |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          | ◆2/7・2/14開催◆【よもぎ蒸しチェアヨガ】潤う美肌ヨガ※参加料¥1,000<br>YOKO |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          | 15:00 ★3 NEW                                     |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          | ◆2/7・2/14開催◆リラックス&コアトレヨガ<br>なおこ                  |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
| 夜                |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
|                  | 18:15 ★2                                             | 18:15 ★3                                        | 18:15 ★3                                   | 18:15 ★3                                  | 18:15 ★2                                 |                                                  |                                        |
|                  | 【美容オイルヨガ】むくみ解消・整うリンパヨガ※参加料¥300<br><br>Yuzu           | 【ピラティスロール】身体すっきりストレッチ&ボディメイク☆※参加料500円<br>O.YUKA | ビューティーボディヨガ<br><br>Satomi                  | 魅せる★しなやかボディピラティス<br><br>瑛里                | 【美容オイルヨガ】リンパドレナージュ※参加料¥300<br><br>tomomi |                                                  |                                        |
|                  | 19:15 ★3                                             | 19:15 ★2                                        | 19:15 ★2                                   | 19:15 ★3                                  | 19:15 ★3                                 |                                                  |                                        |
|                  | Music Style Yoga<br><br>Yuzu                         | 腸活デトックスヨガ<br><br>O.YUKA                         | 【美容オイルヨガ】アロマリンパで巡る疲れ爽快ヨガ※参加料¥300<br>Satomi | 【ピラティスロール】ロールで美ボディ☆体幹トレーニング※参加料500円<br>瑛里 | アクティブパワーヨガ<br><br>tomomi                 |                                                  |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |
|                  |                                                      |                                                 |                                            |                                           |                                          |                                                  |                                        |

|  |  |  |  |          |  |  |  |
|--|--|--|--|----------|--|--|--|
|  |  |  |  | 20:15 ★2 |  |  |  |
|  |  |  |  | 癒やしの夜ヨガ  |  |  |  |
|  |  |  |  | tomomi   |  |  |  |
|  |  |  |  |          |  |  |  |