



2019年1月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
定休日	<p>明けましておめでとうございます 2019年は1/4(金)からの営業となります。 本年もよろしくお願いいたしますm(_)m スタジオレッスンに新たな取り組みがスタートします！ レッスン時間の変更等のありますのでご確認ください。</p>				11:15 ~ 11:45 リズム ウォーク 橋元 12:20 ~ 13:20 アロマ ヨガ 行田 14:15 ~ 14:45 ストレッチ ボール 橋元 19:05 ~ 19:50 骨盤ヨガ 行田	11:05 ~ 11:15 ソラコン 勝見 11:20 ~ 11:50 ショルトレ 勝見 12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 二井 14:05 ~ 14:50 マインドフル ネスヨガ 行田 15:00 ~ 15:40 セルフ アビアンガ ~デコルテ編~ 行田 有料	
	6	7	8	9	10	11	12
定休日	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐 14:15 ~ 14:45 コーディ ネーション 二井 19:05 ~ 19:50 KETUトレ 竹野	時間変 10:35 ~ 10:45 筋膜リリース 勝見 10:50 ~ 11:20 ニートレ 勝見 12:15 ~ 12:45 KETUトレ 竹野 14:15 ~ 14:45 姿勢美 中佐 18:50 ~ 19:50 アロマ ヨガ 行田	11:10 ~ 11:55 骨盤ヨガ 行田 13:30 ~ 14:00 ソフト エアロ 橋元 19:05 ~ 19:50 オール アウト 中佐 20:00 ~ 20:40 ボディメイク 有料 中佐	11:10 ~ 11:55 マインドフル ネスヨガ 行田 13:05 ~ 13:15 ペルコン 勝見 13:20 ~ 13:50 ペルトレ 勝見 14:15 ~ 14:45 KETUトレ 竹野 18:20 ~ 18:50 ソフト エアロ 橋元	11:15 ~ 11:45 リズム ウォーク 橋元 12:20 ~ 13:20 アロマ ヨガ 行田 14:05 ~ 14:15 ソラコン 勝見 14:20 ~ 14:50 ショルトレ 勝見 19:05 ~ 19:50 骨盤ヨガ 行田 20:00 ~ 20:40 セルフ アビアンガ ~デコルテ編~ 行田 有料	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐 12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 二井 14:05 ~ 15:00 アロマ ヨガ 行田 15:10 ~ 15:50 ボディメイク 有料 中佐	
	13	14	15	16	17	18	19
定休日	10:10 ~ 10:50 ウォーキング 有料 竹野 12:10 ~ 12:50 ボディメイク 有料 中佐 祝日営業 10:00 ~ 17:00	10:35 ~ 10:45 筋膜リリース 勝見 10:50 ~ 11:20 ニートレ 勝見 12:15 ~ 12:45 KUBIRE 竹野 14:15 ~ 14:45 姿勢美 中佐 18:50 ~ 19:50 アロマ ヨガ 行田	11:10 ~ 11:55 骨盤ヨガ 行田 13:30 ~ 14:00 ソフト エアロ 橋元 19:05 ~ 19:50 オール アウト 中佐	11:10 ~ 11:55 マインドフル ネスヨガ 行田 13:05 ~ 13:15 ペルコン 勝見 13:20 ~ 13:50 ペルトレ 勝見 14:15 ~ 14:45 ボディメン テナンス 竹野 18:20 ~ 18:50 ソフト エアロ 橋元	11:15 ~ 11:45 リズム ウォーク 橋元 12:20 ~ 13:20 アロマ ヨガ 行田 14:05 ~ 14:15 ソラコン 勝見 14:20 ~ 14:50 ショルトレ 勝見 19:05 ~ 19:50 骨盤ヨガ 行田	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐 12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 二井 14:05 ~ 14:50 マインドフル ネスヨガ 行田 短縮営業 10:00 ~ 17:00	
	20	21	22	23	24	25	26
定休日	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐 14:15 ~ 14:45 コーディ ネーション 二井 19:05 ~ 19:50 KETUトレ 竹野	10:35 ~ 10:45 筋膜リリース 勝見 10:50 ~ 11:20 ニートレ 勝見 12:15 ~ 12:45 KETUトレ 竹野 13:10 ~ 13:50 ウォーキング 有料 竹野 14:15 ~ 14:45 姿勢美 中佐 18:50 ~ 19:50 アロマ ヨガ 行田 20:00 ~ 20:40 セルフ アビアンガ ~デコルテ編~ 行田 有料	11:10 ~ 11:55 骨盤ヨガ 行田 12:10 ~ 12:50 セルフ アビアンガ ~デコルテ編~ 行田 有料 13:30 ~ 14:00 ソフト エアロ 橋元 19:05 ~ 19:50 オール アウト 中佐	11:10 ~ 11:55 マインドフル ネスヨガ 行田 12:15 ~ 13:00 セルフ マッサージ 【若返り】 竹野幸 有料 13:05 ~ 13:15 ペルコン 勝見 13:20 ~ 13:50 ペルトレ 勝見 14:15 ~ 14:45 KETUトレ 竹野 18:20 ~ 18:50 ソフト エアロ 橋元	11:15 ~ 11:45 リズム ウォーク 橋元 12:20 ~ 13:20 アロマ ヨガ 行田 14:05 ~ 14:15 ソラコン 勝見 14:20 ~ 14:50 ショルトレ 勝見 19:05 ~ 19:50 骨盤ヨガ 行田	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐 12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 二井 14:05 ~ 15:00 アロマ ヨガ 行田	
	27	28	29	30	31	有料レッスンについて ・セルフアビアンガ~デコルテ編~(定員6名) キャンソールやタンクトップでお越しください。 ・ボディメイク(定員4名) ・ウォーキング(定員6名) ・鍼灸セルフマッサージ(定員10名) ※いずれもレッスン料は600円です。(チケットの併用可)	
定休日	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐 14:15 ~ 14:45 コーディ ネーション 二井 19:05 ~ 19:50 KETUトレ 竹野	10:35 ~ 10:45 筋膜リリース 勝見 10:50 ~ 11:20 ニートレ 勝見 12:15 ~ 12:45 KUBIRE 竹野 14:15 ~ 14:45 姿勢美 中佐 18:50 ~ 19:50 アロマ ヨガ 行田	11:10 ~ 11:55 骨盤ヨガ 行田 13:30 ~ 14:00 ソフト エアロ 橋元 19:05 ~ 19:50 オール アウト 中佐	11:10 ~ 11:55 マインドフル ネスヨガ 行田 12:10 ~ 12:50 セルフ アビアンガ ~デコルテ編~ 行田 有料 13:05 ~ 13:15 ペルコン 勝見 13:20 ~ 13:50 ペルトレ 勝見 14:15 ~ 14:45 ボディメン テナンス 竹野 18:20 ~ 18:50 ソフト エアロ 橋元			