

ふじと台スタジオ LESSON TIMETABLE ~レッスントイムテーブル~ 2017 10月~

	MONDAY 月		TUESDAY 火		WEDNESDAY 水		THURSDAY 木		FRIDAY 金		SATURDAY 土		SUNDAY 日	
	A	岩	A	岩	A	岩	A	岩	A	岩	A	岩	A	岩
10:00		(男性OK)		ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 9:45~(60分)				(女性のみ・18歳~)		(女性のみ) (4歳~)		ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 9:45~(60分)		ヨガ ビデオクラス (男性OK)★★★★☆ 9:45~(60分)
11:00		温ウェーブストレッチ Tomoko ★★★★★ 10:00~(45分)				代謝UPヨガ ヒロコ ★★★★☆ 10:30~(60分)		体リセット デトックスヨガ ちさ ★★★★★ 10:00~(60分)	YOGAセラピー 谷口 (男性OK・3~15人) 10:15~(75分)		体質改善 リラックス温ヨガ SANAE ★★★★★ 10:00~(60分)	Smileキッズミニ ゆうか 10:00~(45分)		
12:00		リラックス温ヨガ SATOKO 休講中 ★★★★☆ 11:00~(60分)		自力整体ヨガ 長谷 (男性OK・年齢不問) ★★★★☆ 11:00~(60分)								リルキッズHIPHOP MIKA (4歳~小2) 10:45~(45分)		温ピラティス KAKO (男性OK)★★★★☆ 11:00~(60分)
13:00						ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 11:30~(60分)						KID'S & Jr HIPHOP MIKA (小3~中3) 11:45~(60分)		
14:00		ナチュラルビューティー 温ヨガ Noriko ★★★★★ 13:00~(60分)		ベーシックフローヨガ MEGUMI 13:00~(75分)										自力整体ヨガ 長谷 13:00~(60分)
15:00		ピラティスバリエーション AYAKO (男性OK・年齢不問) 14:30~(60分)		美的デトックスヨガ Kaoru ★★★★★ (18歳~・女性のみ) 13:30~(60分)										ヨガ ビデオクラス (男性OK)★★★★☆ 12:45~(60分)
16:00		ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 14:30~(60分)				ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 14:30~(60分)		ホットやわらか アロマヨガ+顔ヨガ Satsuki ★★★★★ 13:00~(60分)						ピラティスバリエーション AYAKO (男性OK・年齢不問) 14:30~(60分)
17:00		子供バレエ AYAKO (4歳~) 16:00~(60分)												ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 15:00~(60分)
18:00				キッズWAACK MAIKO 17:00~(45分) 10月より開講										ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 16:00~(60分)
19:00		ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 18:15~(60分)		WAACK MAIKO 18:30~(90分) 10月より開講										ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 17:30~(60分)
20:00		インナービューティ トレーニング KAKO (女性のみ) 19:15~(75分)		リラックス美温ヨガ Natumi (女性のみ)★★★★☆ 19:00~(60分)										ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 18:15~(60分)
21:00		デトックスヨガ 渡邊 (男性OK)★★★★☆ 19:30~(60分)		FREE STILE入門 RYO (小1~) 20:00~(60分)										ヨガ ビデオクラス (女性のみ)★★★★☆ 18:30~(60分)
22:00		社交ダンス中級 吉田 (高校生~) 20:40~(60分)		デトックス温ヨガ Natumi (男性OK)★★★★☆ 20:15~(60分)										ヨガ ビデオクラス (男性OK)★★★★☆ 20:45~(60分)
23:00				DAI 超入門 ヒップホップ フリースタイル 21:15~(90分)										ヨガ ビデオクラス (男性OK)★★★★☆ 20:45~(60分)

11月から木曜日の以下の時間は下記クラスが開講します。詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。

YOGA RELAX
YUI 11月より開講
(女性のみ)★★★★☆
19:30~(60分)

YOGA RELAX
YUI 11月より開講
(女性のみ)★★★★☆
20:45~(60分)

※レッスン名は変更する可能性があります。