

ふじと台スタジオ LESSON TIMETABLE ~レッスontimeテーブル~ 2018 1月~

|       | MONDAY<br>月  |  | TUESDAY<br>火   |  | WEDNESDAY<br>水                                 |  | THURSDAY<br>木  |  | FRIDAY<br>金  |   | SATURDAY<br>土  |   | SUNDAY<br>日                                |                                       |       |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|---|--|---------------------------------------|-------|
|       | A  | 岩  | A  | 岩  | A  | 岩  | A  | 岩  | A  | 岩   | A  | 岩   | A  | 岩                                     |       |
| 10:00 |  |  |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>9:45~(60分)             |  |  |  |  |  |   | (4歳~)  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>9:45~(60分)        | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>9:45~(60分)       | 10:00                                 |       |
| 11:00 |  |  |  |  |  | 代謝UPヨガ<br>ヒロコ<br>10:30~(60分)                   | シェイプアップベリー<br>MIKA<br>(年齢不問・女性のみ)<br>10:30~(60分)         |  | YOGAセラピー<br>谷口<br>(男性OK・3~15人)<br>10:15~(75分)                  |   | Smileキッズミニ<br>ゆうか<br>10:00~(45分)                     | ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>9:45~(60分)              | ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>9:45~(60分)             | 11:00                                 |       |
| 12:00 |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(男性OK)<br>11:00~(60分)                      | 自力整体ヨガ<br>長谷<br>(男性OK・年齢不問)<br>11:00~(60分)             | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(男性OK)<br>11:00~(60分)            |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>11:40~(60分)          |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>11:30~(60分)          |  | ホット引き締めヨガ<br>Satsuki<br>(男性OK)<br>11:30~(60分)           | リトルキッズHIPHOP<br>MIKA<br>(4歳~小2)<br>10:45~(45分)       | ビデオクラス<br>(男性OK)<br>11:00~(60分)             | 温ピラティス<br>KAKO<br>(男性OK)<br>11:00~(60分)    | 12:00                                 |       |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | KID'S & Jr HIPHOP<br>MIKA<br>(小3~中3)<br>11:45~(60分)  |   |  | 13:00                                 |       |
| 14:00 |  | ナチュラルビューティー<br>温ヨガ<br>Noriko<br>13:00~(60分)<br>(女性のみ・18歳~) | ベーシックフローヨガ<br>MEGUMI<br>13:00~(75分)                    | 美的デトックスヨガ<br>Kaoru<br>(18歳~・女性のみ)<br>13:30~(60分) |  | ホットやわらか<br>アロマヨガ+顔ヨガ<br>Satsuki<br>13:00~(60分) |  | ホットベーシックヨガ<br>Satsuki<br>(男性OK)<br>13:30~(60分) |  |   | ベリーダンス<br>KIRAZ<br>(女性のみ)<br>13:30~(60分)             | ビデオクラス<br>(男性OK)<br>12:45~(60分)             | 自力整体ヨガ<br>長谷<br>13:00~(60分)                | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(男性OK)<br>13:00~(60分) | 14:00 |
| 15:00 | ピラティスバレエストレッチ<br>AYAKO<br>(男性OK・年齢不問)<br>14:30~(60分) | 体リセット<br>デトックスヨガ<br>ちさ<br>14:15~(60分)                      |  |  |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>14:30~(60分)          | ピラティスバレエストレッチ<br>AYAKO 休講中<br>(男性OK・年齢不問)<br>14:30~(60分) |  |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>14:45~(60分)                   |  |   |  |                                       | 15:00 |
| 16:00 |  |  |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>15:00~(60分)            |  |  |  |  |  |   | キッズリトルバレエ<br>MEGUMI<br>(4~8歳)<br>15:00~(60分)         |   |  | 16:00                                 |       |
| 17:00 | 子供バレエ<br>AYAKO<br>(4歳~)<br>16:00~(60分)               | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>16:00~(60分)                      |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>16:15~(60分)            | キッズダンス<br>SATOKO<br>(4歳~小2)<br>16:30~(60分)     | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>16:30~(60分)          |  |  |  | 3歳からのリトルキッズ<br>Satsuki<br>(3~5歳・男女OK)<br>16:30~(45分)    | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>16:30~(60分)                |   |  |                                       | 17:00 |
| 18:00 |  |  | キッズダンス<br>MAIKO<br>17:00~(45分)                         |  |  |  |  |  |  |   | キッズHIPHOP<br>RYO<br>(4歳~小2)<br>17:15~(60分)           |   |  |                                       | 18:00 |
| 19:00 |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>18:15~(60分)                      | WAACK<br>MAIKO<br>18:00~(90分)                          | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>17:30~(60分)            |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(女性のみ)<br>17:45~(60分)          |  |  |  | テーマパークダンス<br>SATOKO<br>(小5~高3)<br>(男子OK)<br>18:00~(90分) | ホットやわらか<br>アロマヨガ+顔ヨガ<br>Satsuki<br>(男性OK)18:30~(60分) | ジュニアHIPHOP<br>RYO<br>(小3~中3)<br>18:30~(60分) |  |                                       | 19:00 |
| 20:00 | インナービューティ<br>トレーニング<br>KAKO<br>(女性のみ)<br>19:15~(75分) | デトックスヨガ<br>渡邊<br>(男性OK)<br>19:30~(60分)                     |  | リラククス美温ヨガ<br>Natumi<br>(女性のみ)<br>19:00~(60分)     |  | リラククス温ヨガ<br>SATOKO<br>(男性OK)<br>19:30~(60分)    | HIPHOP<br>オープンクラス<br>YU-YA<br>(中学~大人)<br>19:00~(90分)     | YOGA FLOW<br>YUI<br>(男性OK)<br>19:30~(60分)      | ジャズヒップホップ<br>初心者<br>SATOKO<br>(高校~大人)<br>(女性のみ)<br>19:30~(90分) |   |  | ジュニアHIPHOP<br>RYO<br>(中1~)<br>19:30~(90分)   | リラククスヨガ<br>MEGUMI<br>(男性OK)<br>18:45~(60分) |                                       | 20:00 |
| 21:00 | 社交ダンス中級<br>吉田<br>(高校生~)<br>20:40~(60分)               | デトックスヨガ<br>渡邊<br>(男性OK)<br>20:45~(60分)                     | FREE STILE入門<br>RYO<br>(小1~)<br>20:00~(60分)            | デトックス温ヨガ<br>Natumi<br>(男性OK)<br>20:15~(60分)      |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(男性OK)<br>20:45~(60分)          |  | YOGA リラククス<br>YUI<br>(男性OK)<br>20:45~(60分)     |  | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(男性OK)<br>19:40~(60分)                   | リラククスヨガ<br>MEGUMI<br>(女性のみ)<br>20:50~(60分)           |   |  |                                       | 21:00 |
| 22:00 |  |  | FREE STILE<br>オープンクラス<br>RYO<br>(小1~大人)<br>21:00~(90分) | ヨガ<br>ビデオクラス<br>(男性OK)<br>21:30~(60分)            | DAI<br>超入門<br>ヒップホップ<br>フリースタイル<br>21:15~(90分) |  |  |  |  |   |  |   |  |                                       | 22:00 |
| 23:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |   |  |                                       | 23:00 |

MOVIN' HIGH STUDIO tel: 073-488-8177 (お電話つながりにくい際は何度かお掛け直し下さい)