

ふじと台スタジオ LESSON TIMETABLE ~レッスontimeテーブル~ 2018 4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			瞑想ヨガ 長谷	ヨガ ピデオクラス (女性のみ)							(4歳~)	ヨガ ピデオクラス (女性のみ)	ヨガ ピデオクラス (女性のみ)	10:00	
11:00			9:45~(60分)	9:45~(60分)	子宮美人ヨガ (女性限定) ちさ	代謝UPヨガ ヒロコ (男性OK)			YOGAセラピー 谷口 (男性OK・3~15人)		Smileキッズミニ ゆうか 10:00~(45分)	9:45~(60分)	9:45~(60分)	11:00	
12:00		ヨガ ピデオクラス (男性OK) 11:00~(60分)	自力整体ヨガ 長谷 (男性OK・年齢不問)	ヨガ ピデオクラス (男性OK)		ヨガ ピデオクラス (女性のみ) 11:40~(60分)		ヨガ ピデオクラス (女性のみ) 11:30~(60分)		ホット引き締めヨガ Satsuki (男性OK) 11:30~(60分)	リトルキッズHIPHOP MIKA (4歳~小2) 10:45~(45分)	11:00~(60分)	温ピラティス KAKO (男性OK) 11:00~(60分)	12:00	
13:00											KID'S & Jr HIPHOP MIKA (小3~中3) 11:45~(60分)			13:00	
14:00		ナチュラルビューティー 温ヨガ Noriko 13:00~(60分) (女性のみ・18歳~)		美的デトックスヨガ Kaoru (18歳~・女性のみ) 13:30~(60分)		ホットやわらか アロマヨガ+顔ヨガ Satsuki 13:00~(60分)		ホットベーシックヨガ Satsuki (男性OK) 13:30~(60分)		A-yoga (Basic) SUZUKA (女性のみ) 13:30~(60分)	ベリーダンス KIRAZ (女性のみ) 13:30~(60分)	12:45~(60分)	自力整体ヨガ 長谷 13:00~(60分)	ヨガ ピデオクラス (男性OK) 13:00~(60分)	14:00
15:00		体リセット デトックスヨガ ちさ 14:15~(60分)			ヨガ ピデオクラス (女性のみ) 14:30~(60分)	ピラティスバレエストレッチ AYAOKO 休講中 (男性OK・年齢不問)		ヨガ ピデオクラス (女性のみ) 15:00~(60分)		ヨガ ピデオクラス (女性のみ) 14:45~(60分)				15:00	
16:00		ピラティスバレエストレッチ AYAOKO (男性OK・年齢不問) 15:00~(60分)									キッズリトルバレエ MEGUMI (4~8歳) 15:00~(60分)			16:00	
17:00		子供バレエ AYAOKO (4歳~) 16:15~(60分)		ヨガ ピデオクラス (女性のみ) 16:15~(60分)	キッズダンス SATOKO (4歳~小2) 16:30~(60分)	ヨガ ピデオクラス (女性のみ) 16:30~(60分)				3歳からのリトルキッズ Satsuki (3~5歳・男女OK) 16:30~(45分)	ヨガ ピデオクラス (女性のみ) 16:30~(60分)			17:00	
18:00		HIPHOPJAZZ (キッズ) Miwa 17:30~(45分)		キッズダンス MAIKO 17:00~(45分)		ヨガ ピデオクラス (女性のみ) 17:45~(60分)						キッズHIPHOP RYO (4歳~小2) 17:15~(60分)	インナービューティーヨガ MEGUMI (女性のみ) 17:30~(60分)	18:00	
19:00		HIPHOPJAZZ (ジュニア) Miwa 18:30~(60分)		WAACK MAIKO 18:00~(90分)						テーマパークダンス SATOKO (小5~高3) (男子OK) 18:00~(90分)	ホットやわらか アロマヨガ+顔ヨガ Satsuki (男性OK)18:30~(60分)	ジュニアHIPHOP RYO (小3~中3) 18:30~(60分)		19:00	
20:00		デトックスヨガ 渡邊 (男性OK) 19:30~(60分)		ピデオクラス (女性のみ) 19:00~(60分)		リラックス温ヨガ SATOKO (男性OK) 19:30~(60分)	HIPHOP オープンクラス YU-YA (中学~大人) 19:00~(90分)	YOGA FLOW YUI (男性OK) 19:30~(60分)	ジャズヒップホップ 初心者 SATOKO (高校~大人) (女性のみ) 19:30~(90分)	ヨガ ピデオクラス (男性OK) 19:40~(60分)	一般HIPHOP RYO (中1~) 19:30~(90分)	スリムアップヨガ sizuka (男性OK) 20:00~(60分)		20:00	
21:00		社交ダンス中級 吉田 休講中 (高校生~) 20:40~(60分)	デトックスヨガ 渡邊 (男性OK) 20:45~(60分)	FREE STILE入門 RYO (小1~) 20:00~(60分)	デトックス温ヨガ Natumi (男性OK) 20:15~(60分)		ヨガ ピデオクラス (男性OK) 20:45~(60分)		YOGA リラックス YUI (男性限定) 20:45~(60分)		リラックスヨガ MEGUMI (女性のみ) 20:50~(60分)			21:00	
22:00				FREE STILE オープンクラス RYO (小1~大人) 21:00~(90分)	ヨガ ピデオクラス (男性OK) 21:30~(60分)	DAI 超入門 ヒップホップ フリースタイル 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)