

ふじと台スタジオ LESSON TIMETABLE ~レッスontimeテーブル~ 2018 7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 (女性のみのみ)							(4歳~)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)	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
		ヨガ ピデオクラス (男性OK)	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)		10:30~(60分)	10:30~(60分)		10:15~(75分)		リトルキッズHIPHOP MIKA (4歳~小2)	11:00~(60分)	11:00~(60分)	
12:00		11:00~(60分)	11:00~(60分)	11:00~(60分)		ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)		ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)		ホット引き締めヨガ Satsuki (男性OK)	KID'S&Jr HIPHOP MIKA (小3~中3)			12:00
13:00		(女性のみのみ・18歳~)									11:30~(60分)			13:00
		体リセット デトックスヨガ ちさ 13:00~(60分)		美的デトックスヨガ Kaoru (18歳~・女性のみのみ) 13:30~(60分)		ホットやわらか アロマヨガ+顔ヨガ Satsuki 13:00~(60分)	体質改善ヨガ 中谷 13:00~(75分)	ホットベーシックヨガ Satsuki (男性OK) 13:30~(60分)		A-yoga (Basic) SUZUKA (女性のみのみ) 13:30~(60分)	ベリーダンス KIRAZ (女性のみのみ) 13:30~(60分)	12:45~(60分)	自力整体ヨガ 長谷 13:00~(60分)	
14:00						ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)	ピラティスバレエストレッチ AYAKO 休講中 (男性OK・年齢不問)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)		ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)				14:00
15:00														15:00
16:00	ピラティスバレエストレッチ AYAKO (男性OK・年齢不問) 15:00~(60分)			ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)							キッズリトルバレエ MEGUMI (4~8歳)			16:00
17:00	子供バレエ AYAKO (4歳~) 16:15~(60分)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)		ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)	キッズダンス SATOKO (4歳~小2)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)	HIPHOP キッズ/ジュニア YU-YA (小1~小6) 16:50~(90分)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)			3歳からのリトルキッズ Satsuki (3~5歳・男女OK)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)		17:00
	Kid'sHIPHOPJAZZ Miwa (4歳~小2) 17:30~(45分)		キッズダンス MAIKO 17:00~(45分)											17:00
18:00	Jr HIPHOPJAZZ Miwa (小3~中3) 18:30~(60分)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)	WAACK MAIKO 18:00~(90分)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)		ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)				テーマパークダンス SATOKO (小5~高3) (男子OK)	キッズHIPHOP RYO (4歳~小2)	インナービューティーヨガ MEGUMI (女性のみのみ)		18:00
19:00		18:15~(60分)	18:00~(90分)	17:30~(60分)		17:45~(60分)				18:00~(90分)	17:15~(60分)	17:30~(60分)		19:00
20:00	8月~開講(7月体験会)	デトックスヨガ 渡邊 (男性OK)	FREE STYLE入門 RYO (小1~)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)		リラクゼーションヨガ 中谷 (男性OK)	HIPHOP オープンクラス YU-YA (中学~大人)	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)		ジャズヒップホップ 初心者 SATOKO (高校~大人)				20:00
	ポールダンス Liger Mei (男性OK) 19:40~(60分)	19:30~(60分)	20:00~(60分)	20:00~(60分)		19:30~(60分)	19:00~(90分)	19:30~(60分)		19:30~(90分)	19:40~(60分)	19:30~(90分)		20:00
21:00	ポールダンス Liger Mei (男性OK) 20:50~(60分)	デトックスヨガ 渡邊 (男性OK)	FREE STYLE オープンクラス RYO (小1~大人)	ヨガ ピデオクラス (男性OK)		ヨガ ピデオクラス (男性OK)	DAI 超入門 ヒップホップ フリースタイル	ヨガ ピデオクラス (女性のみのみ)		19:30~(90分)	リラックスヨガ MEGUMI (女性のみのみ)			21:00
22:00		20:45~(60分)	21:00~(90分)	21:30~(60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)

7月の休館日は16(月), 29(日), 31(火)です