ふじと台スタジオ　LESSON TIMETABLE　～レッスンタイムテーブル～　2019 8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	¥4,104		《1,3週》笑いヨガ 《2,4週》60歳からの健康ｱｯﾌﾟ体操 9:45～(60分)／長谷	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 9:45～(60分)					¥5,400 YOGAセラピー 谷口 (男性OK・3～15人) 10:15～(75分)		¥4,104 Smileキッズ ゆうか 10:00～(45分)	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 9:45～(60分)		ヨガ ビデオクラス (男性OK) 9:45～(60分)	10:00
11:00	¥4,104 ながら健康運動 ゆうか 10:00～(45分)		¥6,480 自力整体ヨガ 長谷 (男性OK・年齢不問) 11:00～(60分)	¥5,400			¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 11:00～(60分)			¥7,776 ホット引き締めヨガ Satsuki (男性OK) 11:30～(60分)	¥5,400 Smileジュニア ゆうか (小4～中学生) 10:50～(60分)	¥5,400 歪み調整ヨガ Hiromi (女性のみ) 11:00～(60分)		¥5,400 温ピラティス KAKO (男性OK) 11:00～(60分)	11:00
12:00	¥4,104 気軽に美ボディ エクササイズ ゆうか 11:00～(45分)		¥6,480	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 12:15～(60分) ¥5,400 ピラティス SUZUKA (女性のみ) 13:30～(50分) ¥6,480 ¥5,400			ポールダンス Liger Mei (男性OK) 11:30～(60分) ¥10,800	¥7,776			¥5,400 KID'S HIPHOP MISATO (小1～小6) 12:00～(60分)	¥7,776 ¥5,400		¥7,776 ¥5,400	12:00
13:00		骨盤修正 子宮美人ヨガ ちさ (女性のみ)13:00～(60分)						¥7,776			¥5,400	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 12:45～(60分)	¥6,480 瞑想＋自力整体ヨガ 長谷 13:00～(60分)	ヨガ ビデオクラス (男性OK) 13:00～(60分)	13:00
14:00	¥5,400 ピラティスバレエストレッチ AYAKO (男性OK・年齢不問) 15:30～(45分)	¥7,776 ¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:00～(60分)						ホットベーシックヨガ Satsuki (男性OK) 13:00～(60分)		¥7,776 骨格調整ヨガ SUZUKA (女性のみ) 13:30～(60分)					14:00
15:00	¥5,400 子供バレエ AYAKO (4歳～) 16:20～(60分)	¥4,104 ¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 18:15～(60分)	¥4,104 ｷｯｽﾞ DANCE&WAACK MAIKO 17:00～(45分) ¥6,480 WAACK MAIKO 18:00～(90分)	¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:15～(60分) ¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 17:30～(60分) ¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 19:00～(60分) ¥7,776 デトックスヨガ Yoko (男性OK) 20:15～(60分)	¥5,400 キッズダンス SATOKO (4歳～小2) 16:30～(60分) HOUSE オープンクラス Taichi (小学生～大人) 18:00～(90分) ¥6,480 ¥6,480 DAI 超入門 ヒップホップ フリースタイル 21:15～(90分)	¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:30～(60分) ¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 17:45～(60分) ¥7,776 体質改善ヨガ 中谷 (男性OK) 19:30～(60分) ¥5,400 ヨガ ビデオクラス (男性OK) 20:45～(60分)	¥6,800 HIPHOP ｷｯｽﾞ/ｼﾞｭﾆｱ YU-YA (小1～小6) 16:50～(90分) ¥6,800 HIPHOP オープンクラス YU-YA (中学～大人) 19:00～(90分) ¥5,400 モダンジャズ 初心者 AYAKO (高校生～大人) 20:45～(60分)	¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 15:00～(60分) ¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:50～(90分) ¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 18:15～(60分) ¥7,776 アクティブピラティス SUZUKA (女性のみ) 19:30～(60分) ¥7,776 睡眠導入ヨガ SUZUKA (男性OK) 20:45～(60分)	¥4,104 3歳からのリトルキッズ Satsuki (3～5歳・男女OK) 17:00～(45分) ¥5,400 ジャズヒップホップ ジュニア SATOKO (小2～中3・女の子のみ) 18:30～(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～(60分) ¥5,400 大人ロック 初心者 (高校生～大人) TAKA 20:45～(75分) ¥6,480	¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:30～(60分) ¥7,776 ホットやわらか アロマヨガ＋顔ヨガ Satsuki (男性OK)19:000～(60分) ¥5,400 ヨガ ビデオクラス (男性OK) 20:15～(60分)	¥5,400 キッズHIPHOP RYO (4歳～小2) 17:15～(60分) ¥5,400 ジュニアHIPHOP RYO (小3～中3) 18:30～(60分)	¥5,400 ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 17:30～(60分)	※お月謝の金額は全て税込み価格です。 詳細はフロントまでお尋ねください。 また、急な変更等になる場合もございます。	15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 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）

8月の休館日は15(土),16(日),17(土)です。

2019/7/29発行版