

ふじと台スタジオ LESSON TIMETABLE ~レッスontimeテーブル~ 2019 9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 ¥5,400					¥5,400		¥5,400	¥4,104			¥5,400	
11:00	ながら健康運動 ゆうか 10:00~(45分) ¥4,104		《2,4週》60歳からの 健康アップ体操 9:45~(60分)/長谷 【月2回】¥3,240	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 10:00~(60分)				ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 10:00~(60分)	YOGAセラピー 谷口 (男性OK・3~15人) 10:15~(75分)	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 10:00~(60分)	Smileキッズ ゆうか 10:00~(45分)	ピデオクラス (女性・夫婦のみ) 9:45~(60分)		ピデオクラス (男性OK) 9:45~(60分)	
12:00	気軽に美ボディ エクササイズ ゆうか 11:00~(45分)		自力整体ヨガ 長谷 (男性OK・年齢不問) 11:00~(60分) ¥6,480	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 11:30~(60分)			ポールダンス Liger Mei (男性OK) 11:30~(60分) ¥10,800	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 11:30~(60分)		ホット引き締めヨガ Satsuki (男性OK) 11:10~(60分)	Smileジュニア ゆうか (小4~中学生) 10:50~(60分)	歪み調整ヨガ Hiromi (女性のみ) 11:00~(60分)		温ピラティス KAKO (男性OK) 11:00~(60分)	
13:00		¥6,480						¥6,480					¥6,480		
14:00		骨盤修正 子宮美人ヨガ ちさ (女性のみ)13:00~(50分)		ピラティス for ビギナー SUZUKA (女性のみ) 13:30~(50分)				ホットベーシックヨガ Satsuki (男性OK) 13:00~(50分)					ヨガ ビデオクラス (男性OK) 12:30~(60分)	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) 12:30~(60分)
15:00		¥5,400		¥5,400				¥5,400		¥5,400					
16:00	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) ¥5,400	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 15:00~(60分)		ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 15:00~(60分)				ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 15:00~(60分)		ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 15:00~(60分)					
17:00	子供バレエ AYAKO (4歳~) 16:20~(60分) ¥5,400	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:30~(60分)		ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:30~(60分)	キッズダンス SATOKO (4歳~小2) 16:30~(60分)	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:30~(60分)	¥6,800	HIPHOP キッズ/ジュニア YU-YA (小1~小6) 16:50~(90分)		ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:30~(60分)	3歳からのリトルキッズ Satsuki (3~5歳・男女OK) 17:00~(45分) ¥4,104	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 16:30~(60分)			
18:00	Kid'sHIPHOPJAZZ Miwa (5歳~小2) 17:30~(45分) ¥4,104	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 18:15~(60分)		ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 19:00~(60分)	HOUSE オープンクラス Taichi (小学生~大人) 18:00~(90分) ¥6,480	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 18:15~(60分)	¥5,400	心身を整えるヨガ kana (女性のみ・18歳以上) 19:30~(60分)	オープンクラス YU-YA (中学~大人) 19:00~(90分) ¥7,776	アクティブピラティス SUZUKA (女性のみ) 19:30~(60分) ¥7,776	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)	キッズHIPHOP RYO (4歳~小2) 17:15~(60分)	ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 17:30~(60分)		
19:00	Jr HIPHOPJAZZ Miwa (小3~中3) 18:20~(60分) ¥5,400	デトックスヨガ 渡邊 (男性OK) 19:30~(60分) ¥7,776		FREE STYLE入門 RYO (小1~) 20:00~(60分)		ヨガ ビデオクラス (女性・夫婦のみ) 19:00~(60分)	¥6,480	ヨガ ビデオクラス (男性OK) 20:15~(60分)	HIPHOP オープンクラス YU-YA (中学~大人) 19:00~(90分) ¥7,776	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	ジュニアHIPHOP RYO (小3~中3) 18:30~(60分)				
20:00	ポールダンス Liger Mei (男性OK) 19:40~(60分) ¥10,800	デトックスヨガ 渡邊 (男性OK) 20:15~(60分) ¥5,400		FREE STYLE オープンクラス RYO (小1~大人) 21:00~(90分)		ヨガ ビデオクラス (男性OK) 20:45~(60分)	¥6,480	モダンジャズ 初心者 AYAKO (高校生~大人) 20:45~(60分) ¥5,400	睡眠導入ヨガ SUZUKA (男性OK) 20:45~(60分)	大人ロック 初心者 TAKA (高校生~大人) 20:45~(75分) ¥6,480					
21:00	ポールダンス Liger Mei (男性OK) 20:50~(60分) ¥10,800	デトックスヨガ 渡邊 (男性OK) 20:45~(60分)		FREE STYLE オープンクラス RYO (小1~大人) 21:00~(90分)		ヨガ ビデオクラス (男性OK) 21:30~(60分)	¥5,400								
22:00															
23:00															

※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がございます。

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)

9月の休館日は8(日),16(月)です。

2019/9/10発行版