ふじと台スタジオ　LESSON TIMETABLE　～レッスンタイムテーブル～　2017 12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				ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 9:45～（60分）							（4歳～） Smileキッズミニ ゆうか 10:00～（45分）	ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 9：45～（60分）		ヨガ ビデオクラス （男性OK） 9：45～（60分）	10:00
11:00		リラックス温ヨガ SATOKO 11:00～（60分）	自力整体ヨガ 長谷 （男性OK・年齢不問） 11：00～（60分）	リラックス温ヨガ SATOKO 11:00～（60分）		代謝UPヨガ ヒロコ 10:30～（60分）	シェイプアップベリー MIKA （年齢不問・女性のみ） 10:30～（60分）		YOGAセラピー 谷口 （男性OK・3～15人） 10:15～（75分）		リトルキッズHIPHOP MIKA （4歳～小2） 10:45～（45分）	ヨガ ビデオクラス （男性OK） 11：00～（60分）		温ピラティス KAKO （男性OK） 11:00～（60分）	11:00
12:00						ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 11：30～（60分）		ヨガ ビデオクラス （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）	KID'S&Jr HIPHOP MIKA （小3～中3） 11:45～（60分）				12:00
13:00		ナチュラルビューティー 温ヨガ Noriko 13：00～（60分）	ベーシックフローヨガ MEGUMI 13:00～（75分）			ホットやわらか アロマヨガ＋顔ヨガ Satsuki 13：00～（60分）						ヨガ ビデオクラス （男性OK） 12：45～（60分）	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		（女性のみ・18歳～） 体リセット デトックスヨガ ちさ 14:15～（60分）		美的デトックスヨガ Kaoru （18歳～・女性のみ） 13：30～（60分）				ホットベーシックヨガ Satsuki （男性OK） 13：30～（60分）			ベリーダンス KIRAZ （女性のみ） 13:30～（60分）	リラックス美温ヨガ Natumi （女性のみ） 14:00～（60分）			14:00
15:00	ピラティスバレエストレッチ AYAKO （男性OK・年齢不問） 14：30～（60分）			ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 15：00～（60分）		ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 14：30～（60分）	ピラティスバレエストレッチ AYAKO休講中 （男性OK・年齢不問） 14：30～（60分）	ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 15：00～（60分）		ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 14：45～（60分）	キッズリトルバレエ MEGUMI （4～8歳） 15:00～（60分）	デトックス温ヨガ Natumi （男性OK） 15:15～（60分）			15:00
16:00	子供バレエ AYAKO （4歳～） 16:00～（60分）	ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 16：00～（60分）		ヨガ ビデオクラス （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 ビデオクラス （女性のみ） 16：30～（60分）	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 （女性のみ） 16：50～（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 ビデオクラス （女性のみ） 16：30～（60分）	ジュニアバレエ MEGUMI （8～15歳） 16:00～（60分）				16:00
17:00			キッズWAACK MAIKO 17:00～（45分）	ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 17：30～（60分）		ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 17：45～（60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）	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）			17:00
18:00		ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 18：15～（60分）	WAACK MAIKO 18:30～（90分）	リラックス美温ヨガ Natumi （女性のみ） 19:00～（60分）			HIPHOP オープンクラス YU-YA （中学～大人） 19:00～（90分）	ヨガ ビデオクラス （女性のみ） 18：15～（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 ビデオクラス （男性OK） 19：40～（60分）	ジュニアHIPHOP RYO （小3～中3） 18:30～（60分）	リラックスヨガ MEGUMI （男性OK） 18:45～（60分）			18:00
19:00	インナービューティ トレーニング KAKO （女性のみ） 19:15～（75分）	デトックスヨガ 渡邊 （男性OK） 19:30～（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）		リラックス温ヨガ SATOKO （男性OK） 19:30～（60分）		YOGA FLOW YUI （男性OK） 19:30～（60分）		リラックスヨガ MEGUMI （女性のみ） 20：50～（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）			19:00
20:00						ヨガ ビデオクラス （男性OK） 20：45～（60分）									20:00
21:00	社交ダンス中級 吉田 （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 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）	DAI 超入門 ヒップホップ フリースタイル 21：15～（90分）			YOGA FLOW YUI （男性OK） 20:45～（60分）							21:00
22:00															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）

2017/12/4発行版