

# 9月スタジオレッスンスケジュール

火・木・金・土 10:00 OPEN  
日 8:30 OPEN

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>定休日</p> <p>12・26日のみ</p> <p>【特別レッスン】 9/23(土) 10:15~11:15 80's DANCE EXERCISE 担当: Maaya ※1レッスン+¥500</p> <p>スタジオでのマスク着用は強制しておりません。ご自身の判断でお願いします。</p>	<p>10:15-11:15 骨盤調整ヨガ Atsuko</p>	<p>定休日</p> <p>【特別レッスン】 9/20(水) 20:15~21:30(75分) ワンポイントアクティブヨガ 担当: Mai ※1レッスン+¥500</p> <p>❀定員❀ 各クラス 12名様</p>	<p>10:15-11:15 ピラティス Kanako</p>	<p>10:15-11:15 美ボディーワーク &amp; ヨガ Akane</p>	<p>10:15-11:15 デトックスヨガ Maaya</p>	<p>8:45-9:45 モーニングヨガ Mina</p>
	<p>11:45-12:45 ボディケアヨガ Mai</p>		<p>13:30-14:30 リラックスアロマヨガ Mina</p>	<p>13:30-14:30 ストレスリリースアクティブヨガ Saya</p>	<p>11:45-12:45 疲労回復ヨガ Atsuko</p>	<p>10:15-11:15 筋膜リリース &amp; ヨガ Mina</p>
	<p>15:00-15:45 健康ヨガ体操 Mai</p>		<p>15:00-15:45 健康ヨガ体操 Mina</p>	<p>15:00-15:45 健康ヨガ体操 Saya</p>	<p>13:15-14:15 爽快フローヨガ Atsuko</p>	<p>11:45-12:45 アナ骨 &amp; アクティブヨガ Mai</p>
	<p>18:45-19:45 ストレスリリースリラックスヨガ Saya</p>		<p>18:45-19:45 ビューティーシェイプヨガ Devica</p>	<p>20:00-21:00 めぐり改善ヨガ Mina</p>	<p>【イベント】 9/30(土) 11周年記念 ビーチヨガ &amp; BBQ 16:00 スタート ビーチヨガのみ、BBQのみ の参加もOK!!</p>	<p>13:30-14:30 ボディケアヨガ Mai</p>
<p>20:15-21:15 燃焼HIIT &amp; ヨガ Maaya</p>			<p>20:15-21:15 デトックスヨガ Maaya</p>		<p>15:00-16:00 ゆるっとピラティス Mayuu</p>	<p>【イベント】 9/24(日) 8:30~9:30 パークヨガ 担当: Mai, Saya</p>