















health & beauty studio with

スタジオプログラム

月	火	水	木	金	土	日
		7:00~8:00 気持ちの良い 朝ヨガ くみこ  ¥1,080				
10:00~11:15 心身バランスを整える リラックス&マタニティ aki**	9:30~10:45 身体すっきり あさのアロマヨガ たか**	9:30~10:45 ゆったり瞑想 ベーシックヨガ くみこ**		9:30~10:45 リラックス& 骨盤調整ヨガ yuka**	9:15~10:30 ヨガ ピラティス YUKARI***	9:15~10:30 心と身体の シャンティヨガ kaori**
パーソナルレッスン	11:10~12:10 女性のための筋肉 しなやかヨガ  たか***	11:00~12:30 ママのゆるゆる 体操と ベビー マッサージ  with ②		11:00~12:15 やさしい yoga mikako ①③⑤	10:40~11:55 「品格ボディ」 骨盤エクササイズ YUKARI**	10:45~12:00 美Body ハタヨガ Ryoko***
13:00~14:15 ストレッチ& 基本のヨガ  たか**	12:15~13:15 たか先生 とお茶会 ③			13:00~14:00 リクエスト アロマ クラフト ②	12:15~13:30 ハタフローyoga Takako***	12:15~13:30 リラックス yoga miwa**
パーソナルレッスン	13:30~14:30 アロマ クラフト ③		パーソナルレッスン パーソナルレッスンの お時間、ご相談に応じ ます。		13:45~15:00 リストラティブヨガ ①③④⑤ Takako*	13:45~15:00 ベビー  マッサージ  with③
	塗りつぶしのク ラスは別途料金		15:30~17:30 ヨガの充実感に浸れる Flow yoga Miho**** 	15:00~16:15 ヨガセラピー& マタニティ  yuka・yumi*	15:30~17:15 Flow yoga ①③④⑤  Miho***	15:15~16:30 リラックス マタニティ みんなのヨガ  yuka・aki・たか 
	*運動量が少ない~ ***運動量多い					体験、メンバー&ビジターは、どのクラス でも参加出来ます。
18:30~20:00 セルフコンディ ショニングヨガ Miho**** 	18:15~19:30 ハタフローyoga Takako**	18:15~19:30 女性のための ゆっく~リヨガ  May**		18:00~19:15 アロマYOGA noriko***		マタニティの方も参加できるクラス
20:10~21:10 withリズムダンス Miho****	19:45~21:00 美Body ハタヨガ Ryoko** 	19:45~21:00 ベリーダンス yumi**		19:30~20:45 リラックスハタフロー yoga Takako・Miho**		ベビーと一緒の方も参加できるラズ
						男性も参加できるクラス ✉ info@with-studio.jp ☎ 050-5536-7290