

health & beauty studio with

スタジオプログラム

月	火	水	木	金	土	日
<p>*運動量が少ない~ ***運動量多い</p> <p>①②③④⑤レッスンがある週数</p>		<p>7:00~8:00 気持ちの良い 朝ヨガ くみこ</p> <p>¥1,080</p>				
<p>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**</p>	<p>9:30~10:45 身体すっきり あさのアロマヨガ たか**</p>	<p>9:30~10:45 ゆったり瞑想 ベーシックヨガ くみこ**</p>	<p>9:30~10:45 リラックス& 骨盤調整ヨガ yuka**</p>	<p>9:15~10:30 ヨガ ピラティス YUKARI***</p>	<p>9:15~10:30 心と身体の シャンティヨガ kaori**</p>	
<p>パーソナルレッスン</p>	<p>11:10~12:10 女性のための筋肉 しなやかヨガ たか***</p>	<p>11:00~12:15 ママのゆるゆる 体操と ベーマッサージ with ②</p>	<p>11:00~12:15 やさしい yoga mikako ①③⑤</p>	<p>10:40~11:55 「品格ボディ」 骨盤エクササイズ YUKARI**</p>	<p>10:45~12:00 美Body ハタヨガ Ryoko-naho***</p>	
	<p>12:15~13:15 たか先生 とお茶会 ③</p>			<p>12:15~13:30 ハタフロー-yoga Takako***</p>	<p>12:15~13:30 リラックス yoga miwa**</p>	
<p>13:00~14:15 ストレッチ& 基本のヨガ たか**</p>	<p>13:30~14:30 アロマ クラフト ③</p>	<p>13:30~15:00 ワーク ショップ ②</p>	<p>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。</p>	<p>13:00~14:00 リクエスト トアロマ クラフト ③</p>	<p>13:45~15:00 リストラティブヨガ ①③④⑤ Takako*</p>	<p>13:45~15:00 ベビー マッサージ with ③</p>
<p>パーソナルレッスン</p>	<p>塗りつぶしのク ラスは別途料金</p>		<p>15:30~17:30 ヨガの充実感に浸れる Flow yoga Miho***</p>	<p>13:00~14:15 mamaのト レーニング yayoi ②④</p>	<p>15:15~16:30 リラックス マタニティ みんなのヨガ yuka・aki・たか</p>	
				<p>15:00~16:15 ヨガセラピー& マタニティ yuka・yumi*</p>	<p>15:30~17:15 Flow yoga ①③④⑤ Miho***</p>	
<p>18:30~20:00 セルフコンディ ショニングヨガ Miho***</p>	<p>18:15~19:30 ハタフロー-yoga Takako**</p>	<p>18:15~19:30 女性のための ゆっく〜リヨガ sayaka*</p>	<p>18:00~19:15 アロマYOGA noriko***</p>	<p>18:00~19:15 アロマYOGA noriko***</p>	<p>体験、メンバー&ビジターは、どのクラス でも参加出来ます。</p>	
<p>20:10~21:10 withリズムダンス Miho****</p>	<p>19:45~21:00 美Body ハタヨガ Ryoko***</p>	<p>19:45~21:00 ベリーダンス yumi**</p>	<p>19:30~20:45 リラックスハタフロー yoga Takako・Miho**</p>	<p>19:30~20:45 リラックスハタフロー yoga Takako・Miho**</p>	<p>マタニティの方も参加できるクラス</p>	
					<p>ベビーと一緒の方も参加できるラス</p>	
					<p>男性も参加できるクラス</p>	
					<p>✉ info@with-studio.jp</p>	
					<p>☎ 050-5536-7290</p>	