

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>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>パーソナルレッスン</p> <p>13:00~14:15 ストレッチ& 基本のヨガ たか**</p> <p>パーソナルレッスン</p> <p>18:30~20:00 セルフコンディ ショニングヨガ Miho****</p> <p>20:10~21:10 withリズムダンス Miho****</p>	<p>9:30~10:45 身体すっきり あさのアロマヨガ たか**</p> <p>11:10~12:10 女性のための筋肉 しなやかヨガ たか***</p> <p>12:15~13:15 たか先生 とお茶会 ③</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>塗りつぶしのク ラスは別途料金</p> <p>18:15~19:30 ハタフローyoga Takako**</p> <p>19:45~21:00 美Body ハタヨガ Ryoko***</p>	<p>7:00~8:00 気持ちの良い 朝ヨガ くみこ</p> <p>9:30~10:45 ゆったり瞑想 ベーシックヨガ くみこ**</p> <p>11:00~12:15 ママのゆるゆ る体操とベ ビーマッサ ジ with 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>15:30~17:30 ヨガの充実感に浸れる Flow yoga Miho****</p> <p>18:15~19:30 心と身体を癒せる ヨガ sayaka**</p> <p>19:45~21:00 ベリーダンス yumi***</p>	<p>¥1,080</p> <p>9:30~10:45 リラックス& 骨盤調整ヨガ yuka**</p> <p>11:00~12:15 やさしい yoga mikako ①③⑤</p> <p>11:00~12:15 ASMト レーニング yayoi ②④</p> <p>13:00~14:00 リクエスト トアロマ クラフト ③</p> <p>13:00~14:15 mamaのト レーニング yayoi ②④</p> <p>15:00~16:15 ヨガセラピー& マタニティ yuka・yumi*</p> <p>18:00~19:15 アロマYOGA noriko***</p> <p>19:30~20:45 リラックスハタフロー yoga Takako・Miho**</p>	<p>9:15~10:30 ヨガ ピラティス YUKARI***</p> <p>10:40~11:55 「品格ボディ」 骨盤エクササイズ YUKARI**</p> <p>12:15~13:30 ハタフローyoga Takako***</p> <p>13:45~15:00 リストラティブヨガ ①③④⑤ Takako*</p> <p>15:30~17:15 Flow yoga ①③④⑤ Miho***</p>	<p>9:15~10:30 心と身体の シャンティヨガ kaori**</p> <p>10:45~12:00 美Body ハタヨガ Ryoko・naho***</p> <p>12:15~13:30 リラックス yoga miwa**</p> <p>13:45~15:00 ASMT 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>	

体験、メンバー&ビジターは、どのクラスでも参加出来ます。

 マタニティの方も参加できるクラス

 ベビーとご一緒の方も参加できるクラス

 男性も参加できるクラス

✉ info@with-studio.jp

☎ 050-5536-7290