

【Studio Asile 9月スケジュール表】

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7:30-8:30		7:30-8:30			8:20-9:20	8:40-9:40
朝ヨガ★★ Sarana		朝ヨガ★★ Sarana			朝ヨガ★★ Sarana	リキンドルヨガ ★★★★★ Sarana
9:00-10:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00	10:10-11:10
4,18 骨格から整えるヨガ★★★ 11,25 はじめてのピラティス★★★ Ayano	19日は9:00-10:00 朝ヨガ★ 姿勢を良くするヨガ ★★ Sarana	エアリアルヨガ ★★ REI 6日はSarana	季節に合わせた経絡ヨガ★★★ Tomomi		体幹を鍛えるヨガ ★★★★★ Takako	10,24 アロマヨガ ★ 3,17 リストラティブヨガ ★ Takako
10:40-11:55	11:30-12:30		11:30-12:30		11:30-12:30	13:00-14:15
エアリアルヨガ ★★ Sarana	19日は10:30-11:45 エアリアルヨガ★★★ リラックスエアリアルヨガ★ Sarana		エアリアルヨガ ★★ Sarana		エアリアルヨガ ★★ Sarana	エアリアルヨガ ★★ REI
13:00-14:00	13:00-14:00			定休日	13:00-15:00	15:00-16:00
18日 アドバンスエアリアルヨガ★★★★ REI	19日 エアリアルヨガ ★★ Sarana				23日は13:30-14:30 エアリアルヨガ★★★ フリースタイルヨガ ★~★★★★★	姿勢を良くするヨガ ★★ Sarana
14:00-17:00		18:30-19:30	18:30-19:30			
25日 特別WS「後屈&逆転スペシャルWS」 講師：相島虹季		エアリアルヨガ ★★ MAMI	夜ヨガ ★★ Sarana 7日はアロマヨガ★			
	19:00-20:00	20:00-21:00	20:00-21:00		19:00-20:00	
	19日はおやすみ エアリアルヨガ ★★ Sarana	6,20 夜ヨガ ★★ 13,27 アロマヨガ ★ Sarana	エアリアルヨガ ★★ Sarana		23日はおやすみ リラックスエアリアルヨガ★ Sarana 16日はアロマヨガ★	

- ・運動量★
- ・運動量★★
- ・運動量★★★
- ・運動量★★★★

心身のリラックスを目的とした運動量がほぼないクラス

初心者にも安心してご参加頂ける運動量のクラス（エアリアルヨガは個人の柔軟性、筋力によって運動量が多いと感じる場合がございます。）

ヨガやピラティスの動きに慣れてきた方、沢山汗をかきたい方向きのクラス

ヨガの複雑なポーズを織り交ぜて動く為、ヨガ中級者以上を対象としたクラス