

【Studio Asile 12月スケジュール表】

※12月25～1月2日は冬季休暇となります※
 新年は3日からレッスン開始です

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	8:30-9:30	
朝ヨガ★★ Sarana		朝ヨガ★★ Sarana			朝ヨガ★★ Sarana	エナジーフローヨガ★★★★ RiE-men	
9:00-10:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00	
はじめてのピラティス★★	姿勢を良くするヨガ★★ Sarana	エアリアルヨガ★★ REI	季節に合わせた経絡ヨガ★★ Tomomi		1.15 体幹を鍛えるヨガ★★ 8.22 アロマヨガ★ Takako	2.16 陰ヨガ★ 9.23 アロマヨガ★ RiE-men	
10:40-11:50	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30		11:30-12:30	11:30-12:30	
エアリアルヨガ★★ Sarana / REI	4.18 エアリアルヨガ★★ 11 はじめてのピラティス★★ Sarana	リフレッシュヨガ★★ Takako	エアリアルヨガ★★ Sarana		エアリアルヨガ★★ Sarana	アーユルチャンドラヨガ★★ MAMI	
13:00-14:00				定休日		13:10-14:20	
3 はじめてのピラティス★★ 10 エアリアルヨガ★★ 17 リラックスエアリアルヨガ★ Sarana						エアリアルヨガ★★ Sarana	
24日スケジュール		18:30-19:30	18:30-19:30			18:30-19:30	15:00-16:00
7:30-8:30 朝ヨガ 9:00-10:00 はじめてのピラティス 10:30-11:30 エアリアルヨガ 12:00-13:30 108太陽礼拝クラス		5 エアリアルヨガ★★ 12 はじめてのピラティス★★ 19 リラックスエアリアルヨガ★ Sarana	はじめてのピラティス★★ Sarana			リラクセスエアリアルヨガ★ Sarana	姿勢を良くするヨガ★★ Sarana 16日 はじめてのピラティス★★
	19:00-20:00	20:00-21:00	20:00-21:00			20:00-21:00	
	11 エアリアルヨガ★★ 4.18 はじめてのピラティス★★ Sarana	5.19 夜ヨガ★★ 12 アロマヨガ★ Sarana	エアリアルヨガ★★ Sarana		骨格コンディショニング★ Toshiki		

- ・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
- ・運動量★★ 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。）
- ・運動量★★★ 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
- ・運動量★★★★ 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

