

【Studio Asile 4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 | | 定休日 | 8:20-9:20 | 8:30-9:30 |
| 朝ヨガ★★ Sarana | | 朝ヨガ★★ Sarana | | | 7日は終日おやすみ | 1日はリキンドルヨガ Sarana |
| 9:00-10:00 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | | 朝ヨガ★★ Sarana | エナジーフローヨガ★★★★★ RiE-men |
| はじめてのピラティス★★ Sarana | 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 | | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 |
| 10:40-11:50 | 11:30-12:30 | 11:30-12:30 | 11:30-12:30 | | 体幹を鍛えるヨガ★★★ Takako | 1日はリストラティブヨガ Takako 15,29 陰ヨガ★ 8,22 アロマヨガ★ RiE-men |
| エアリアルヨガ★★ Sarana | 3,17,24 エアリアルヨガ★★ 10 リラックスエアリアルヨガ★ Sarana | 11日はおやすみ リフレッシュヨガ★★ Takako | エアリアルヨガ★★ Sarana | | 11:30-12:30 | 11:30-12:30 |
| 13:00-14:00 | | | | | エアリアルヨガ★★ Sarana | アーユルチャンドラヨガ★★ MAMI |
| 2,9,30 エアリアルヨガ★★ 16 アドバンスエアリアルヨガ★★★★ Sarana/REI | | | | | | 13:10-14:20 |
| 13:30-16:00 | | 18:30-19:30 | 18:30-19:30 | | | エアリアルヨガ★★ Sarana |
| 23 アーユルヴェーダ&ローズスイーツ Special WS | | エアリアルヨガ★★ Sarana | はじめてのピラティス★★ Sarana 19日はアロマヨガ★ | | | 15:00-16:00 |
| | 19:00-20:00 | 20:00-21:00 | 20:00-21:00 | | 19:00-20:00 | 姿勢を良くするヨガ★★ Sarana |
| | エアリアルヨガ★★ Sarana | 4,18 夜ヨガ★★ 11,25 アロマヨガ★ Sarana | エアリアルヨガ★★ Sarana | | リラクセスエアリアルヨガ★ Sarana 18日はアロマヨガ★ | |

- ・運動量★
- ・運動量★★
- ・運動量★★★
- ・運動量★★★★

心身のリラクセ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