

【Studio Asile 2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			7:30-8:30 or 8:00-9:00	8:30-9:30
朝ヨガ★★ Sarana		朝ヨガ★★ Sarana			朝ヨガ★★ Sarana	3日のみ 8:20-9:20 エネルギーフローヨガ★★★★★ RiE-men
9:00-10:00	9:00-10:00 or 10:00-11:00	9:30-10:30	10:00-11:00		9:30-10:30	10:00-11:00
はじめてのピラティス★★	姿勢を良くするヨガ★★ Sarana	6.20 エアリアルヨガ★★ 13.27 はじめてのピラティス★★ Sarana	季節に合わせた経絡ヨガ★★★ Tomomi		2.16 体幹を鍛えるヨガ★★★ 9 アロマヨガ★ Takako	3 アロマヨガ★ 10.24 陰ヨガ★ 17 「今ここにくつろぐ」 Mindfulness Meditation★ RiE-men
10:40-11:50	11:30-12:30	11:00-12:00	11:30-12:30		11:00-12:00	11:30-12:30
エアリアルヨガ★★ Sarana / REI	19 エアリアルヨガ★★★ 26 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★★ REI		エアリアルヨガ★★ Sarana	アーユルチャンドラヨガ★★★ MAMI
13:00-14:00	12日スケジュール			定休日	23日スケジュール	
4 エアリアルヨガ★★★ 11.18 はじめてのピラティス★★★ 25 リラックスエアリアルヨガ★ Sarana	7:30-8:30 朝ヨガ 9:00-10:00 アーユルチャンドラヨガ 10:30-11:30 骨格コンディショニング 12:10-13:10 エアリアルヨガ				7:30-8:30 朝ヨガ 9:00-10:00 体幹を鍛えるヨガ 10:40-11:40 エアリアルヨガ 12:30-13:30 はじめてのピラティス	エアリアルヨガ★★★ Sarana
		18:30-19:30	18:30-19:30		18:30-19:30	15:00-16:00
		6 はじめてのピラティス★★★ 13.27 エアリアルヨガ★★★ 20 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 3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	
	5.26 エアリアルヨガ★★★ 19 はじめてのピラティス★★★ Sarana	6.20 夜ヨガ★★★ 13.27 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★
- ・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