

【Studio Asile 8月スケジュール表】

※8/14夜お休み、8/16終日おやすみ※

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	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	9:30-10:30	10:00-11:00		9:30-10:30	10:00-11:00
ベーシックピラティス★★ Sarana / Naoko	姿勢を良くするヨガ★★ Sarana	6.20 エアリアルヨガ★★ 13.27 ベーシックピラティス★★ Sarana	14日 朝ヨガ 季節に合わせた経絡ヨガ★★ Tomomi		2.23 リフレッシュヨガ★★ 9.30 アロマヨガ★ Takako	陰ヨガ★ 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	26 エアリアルヨガ★★ 5.19 ベーシックピラティス★★ Sarana	6日 おやすみ リフレッシュヨガ★★ Takako	エアリアルヨガ★★ REI		2.23 エアリアルヨガ★★ 9.30 ベーシックピラティス★★ Sarana	17日 姿勢を良くするヨガ 3.31 アーユルチャンドラヨガ★★ 10.24 身体がかたい人のためのヨガストレッチ★★ MAMI / Aki
12:30-13:30	12日スケジュール					13:10-14:20
11.18 骨格コンディショニング★★★ 4.25 ベーシックピラティス★★	7:30-8:30 朝ヨガ 9:00-10:00 アーユルチャンドラヨガ 10:40-11:40 エアリアルヨガ 12:30-13:30 ベーシックピラティス 14:10-15:10 ピラティスプライベート					エアリアルヨガ★★ Sarana
14:00-15:00			17:00-18:00		17:00-18:00	15:00-16:00
11.18 リラックスエアリアルヨガ★ 4.25 ピラティスプライベート Sarana			ピラティスプライベートクラス 担当講師：RICO		骨格調整パーソナルクラス 担当講師：Toshiki	17日 身体がかたい人のためのヨガストレッチ 姿勢を良くするヨガ★★ Sarana
		18:30-19:30	18:30-19:30		18:30-19:30	
		6 リラックスエアリアルヨガ★ 13.20 ベーシックピラティス★★★ 27 エアリアルヨガ★★	ベーシックピラティス★★ RICO		骨格コンディショニング★★ Toshiki	
	19:00-20:00	20:00-21:00	20:00-21:00		20:00-21:00	
	5.19 エアリアルヨガ★★ 26 ベーシックピラティス★★ Sarana	6.20 夜ヨガ★★ 13.27 アロマヨガ★ Sarana	エアリアルヨガ★★ Sarana		リラックスエアリアルヨガ★ Sarana	

定休日

- ・運動量★ 心身のリラックスを目的とした運動量がほばないクラス
- ・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