

【Studio Asile 9月スケジュール表】

※9/13(金) 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		10:00-11:00	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	10.24 エアリアルヨガ★★ 3.17 ベーシックピラティス★★ Sarana	季節に合わせた経絡ヨガ★★ Tomomi		20 エアリアルヨガ★★ 6.27 ベーシックピラティス★★ Sarana	陰ヨガ★ RiE-men
10:40-11:50	11:30-12:30	11:00-12:00	11:30-12:30			11:30-12:30
エアリアルヨガ★★ Sarana / REI	2.30 エアリアルヨガ★★ 9 ベーシックピラティス★★ Sarana	リフレッシュヨガ★★ Takako	11日 Sarana エアリアルヨガ★★ REI			アーユルチャンドラヨガ★★★ MAMI
12:30-13:30	16日スケジュール					13:10-14:20
1.15.29 骨格コンディショニング★★★ 8.22 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 12:20-13:20 ベーシックピラティス 13:50-14:50 ピラティスプライベート					エアリアルヨガ★★★ Sarana
14:00-15:00	23日スケジュール		17:00-18:00		17:00-18:00	15:00-16:00
1.29 リラックスエアリアルヨガ★ 15 エアリアルヨガ★★★ 8.22 ピラティスプライベート Sarana	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 12:20-13:20 ベーシックピラティス		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	14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	
		3 リラックスエアリアルヨガ★ 10.24 ベーシックピラティス★★★ 17 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	
	9 エアリアルヨガ★★★ 2.30 ベーシックピラティス★★★ Sarana	3.17 夜ヨガ★★★ 10.24 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★
- ・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ばないクラス
 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