

## 【Studio Asile 6月スケジュール表】

※12日～15日はお休みとなります※

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		定休日	8:20-9:20	8:30-9:30
朝ヨガ★★ Sarana		朝ヨガ★★ Sarana			朝ヨガ★★ Sarana	17日 リキンドルヨガ★★★★★ 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		体幹を鍛えるヨガ★★★★★ Takako	17日 リストラティブヨガ★ 10,24 陰ヨガ★ 3 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★★★	5,26 エアリアルヨガ★★★ 19 リラックスエアリアルヨガ★ 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						13:10-14:20
4日はお休み						エアリアルヨガ★★★ Sarana
14:00-17:00		18:30-19:30	18:30-19:30			15:00-16:00
4日 Special WS アームバランス&逆転 講師：相島虹季		エアリアルヨガ★★★ Sarana	はじめてのピラティス★★★ Sarana 21日 アロマヨガ★			姿勢を良くするヨガ★★★ Sarana 24日 はじめてのピラティス★★★
	19:00-20:00	20:00-21:00	20:00-21:00		19:00-20:00	
	エアリアルヨガ★★★ Sarana	6,20 夜ヨガ★★★ 27 アロマヨガ★ Sarana	エアリアルヨガ★★★ Sarana		リラックスイアリアルヨガ★ Sarana 9日 アロマヨガ★	

- ・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