

【Studio Asile 10月スケジュール表】

※31日は終日お休みとなります※

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			8:20-9:20	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	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		13,27 体幹を鍛えるヨガ★★★ 6,20 アロマヨガ★ Takako	7,21 陰ヨガ★ 14,28 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★★ Sarana / REI	2,23 エアリアルヨガ★★★ 16,30 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★★ Sarana		エアリアルヨガ★★ Sarana	アーユルチャンドラヨガ★★★ MAMI 28日 季節に合わせた経絡ヨガ★★
13:00-14:00	9 (祝) スケジュール			定休日		13:10-14:20
1,15 エアリアルヨガ★★★ 8,22 はじめてのピラティス★★★ Sarana	7:30-8:30 朝ヨガ 9:10-10:10 エアリアルヨガ 10:40-11:40 アーユルチャンドラヨガ 13:00-14:20 はじめてのエアリアルヨガ					エアリアルヨガ★★ Sarana
13:00-16:00		18:30-19:30	18:30-19:30			15:00-16:00
29 Special WS 「カボチャだよ!ハロウィンアーサナ祭」 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			姿勢を良くするヨガ★★★ Sarana 14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	
	16,30 エアリアルヨガ★★★ 2,23 はじめてのピラティス★★★ 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 20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