

【Studio Asile 3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			8:20-9:20	8:30-9:30
朝ヨガ★★ Sarana		朝ヨガ★★ Sarana			朝ヨガ★★ Sarana	エネルギーフローヨガ★★★★★ 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
26日はSarana はじめてのピラティス★★★ Ayano	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	11,25 4,18 陰ヨガ★ 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	13,20,27 6 エアリアルヨガ★★ 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		3/21スケジュール		定休日		13:10-14:20
5,12,19 26 エアリアルヨガ★★ アドバンスエアリアルヨガ★★★★ Sarana/REI		7:30-8:30 朝ヨガ 9:10-10:20 エアリアルヨガ 10:50-11:50 リフレッシュヨガ 13:00-14:00 エアリアルヨガ				エアリアルヨガ★★ Sarana
		18:30-19:30	18:30-19:30			15:00-16:00
		エアリアルヨガ★★ Sarana	夜ヨガ★★ Sarana 8,22はアロマヨガ★			姿勢を良くするヨガ★★ Sarana
	19:00-20:00	20:00-21:00	20:00-21:00		19:00-20:00	
	エアリアルヨガ★★ Sarana	7 14,28 夜ヨガ★★ 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 17日はアロマヨガ★	

- ・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