

【Studio Asile 5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 | 8日は終日おやすみ | 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★★★ Sarana | 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 | 13,27 6,20 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★★★ REI | 1,22,29 15 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日（祝日） | 定休日 | 5日（祝日） | 13:10-14:20 |
| エアリアルヨガ★★★ Sarana | | | 7:30-8:30 朝ヨガ 9:10-10:10 季節に合わせた経絡ヨガ 10:30-11:30 はじめてのピラティス 12:30-13:30 エアリアルヨガ | | 8:00-9:00朝ヨガ 9:30-10:30 体幹を鍛えるヨガ 11:10-12:10 エアリアルヨガ 13:00-14:00 エアリアルヨガ 15:00-16:00 はじめてのピラティス | 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 | はじめてのピラティス★★★ Sarana 31日はアロマヨガ★ | | | 姿勢を良くするヨガ★★★ Sarana 20日は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 | 2,16,30 9,23 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 19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