

【Studio Asile 9月スケジュール表】

※22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		定休日	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 5.12 担当Sarana	季節に合わせた経絡ヨガ★★★ Tomomi		体幹を鍛えるヨガ★★★★★ Takako	9.23 陰ヨガ★ 2.16.30 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	4.25 エアリアルヨガ★★ 11 はじめてのピラティス★★ Sarana	リフレッシュヨガ★★★ Takako 19日 おやすみ	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	18 (祝) スケジュール						13:10-14:20
3.24 エアリアルヨガ★★ 10 はじめてのピラティス★★ Sarana	7:30-8:30 朝ヨガ 9:00-10:00 エアリアルヨガ 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						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				姿勢を良くするヨガ★★★ Sarana 30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		
	11 エアリアルヨガ★★★ 4.25 はじめてのピラティス★★★ Sarana	5.19 夜ヨガ★★★ 12.26 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 8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