

【Studio Asile 2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	20日はおやすみ	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	定休日	10:00-11:00	10:00-11:00
はじめてのピラティス★★★ Ayano	姿勢を良くするヨガ★★★ Sarana	14日は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	6,27 13 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	エアリアルヨガ★★★ Sarana	アーユルチャンドラヨガ★★★ MAMI
13:00-14:00					13:00-15:00	13:10-14:20
5,12,26 エアリアルヨガ★★★ Sarana		2/21 ・10:00-11:00 エアリアルヨガ ・11:30-12:30 リフレッシュヨガ ・19:00-20:00 エアリアルヨガ	2/22 ・10:00-11:00 季節に合わせた経絡ヨガ ・11:30-12:30 エアリアルヨガ ・19:00-20:00 エアリアルヨガ	2/23 ・9:00-10:00 リフレッシュヨガ ・10:30-11:30 体幹を鍛えるヨガ	フリースタイルヨガ ★～★★★★★	エアリアルヨガ★★★ Sarana
		18:30-19:30	18:30-19:30			15:00-16:00
2/19 ・8:30-9:30 朝ヨガ ・10:00-11:00 はじめてのピラティス ・11:40-12:40 アドバンスエアリアルヨガ		エアリアルヨガ★★★ MAMI	夜ヨガ★★★ Sarana 1日はアロマヨガ★			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	14 7,28 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★★★★
- ・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