

# 【Studio Asile 11月スケジュール表】

※22,24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	定休日	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 21日はSarana	季節に合わせた経絡ヨガ★★★ Tomomi		3 体幹を鍛えるヨガ★★★ 10,17 アロマヨガ★ Takako	4,18 陰ヨガ★ 11,25 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	6,20 エアリアルヨガ★★★ 13,27 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
13:00-14:00				23(祝) スケジュール	3(祝) スケジュール	13:10-14:20
5 エアリアルヨガ★★★ 12,26 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 はじめてのピラティス 12:30-13:30 エアリアルヨガ	7:30-8:30 朝ヨガ 9:00-10:00 体幹を鍛えるヨガ 10:30-11:30 骨格コンディショニング 12:30-13:30 エアリアルヨガ	エアリアルヨガ★★★ Sarana
14:00-16:00		18:30-19:30	18:30-19:30		18:30-19:30	15:00-16:00
19 Special WS 「常緑樹 香りのスワッグ作り」 講師：ヨシズミトモコ		エアリアルヨガ★★★ Sarana	はじめてのピラティス★★★ Sarana		リラックスエアリアルヨガ★ Sarana	姿勢を良くするヨガ★★★ Sarana 11日はじめてのピラティス★★★
	19:00-20:00	20:00-21:00	20:00-21:00		20:00-21:00	
	13,27 エアリアルヨガ★★★ 6,20 はじめてのピラティス★★★ Sarana	7,21 夜ヨガ★★★ 14,28 アロマヨガ★ Sarana	エアリアルヨガ★★ Sarana		骨格コンディショニング★ Toshiki	

- ・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
- ・運動量★★ 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。）
- ・運動量★★★ 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
- ・運動量★★★★ 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