

Studio HERBS 2018年11月～ LESSON PROGRAM

更新日
11月1日

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
9:00								9:00
9:30		9:30-10:30			9:30-10:30			9:30
10:00	10:00-11:00	【女性限定】 美彩心 STAFF		9:45-10:30 【女性専用】 RELAX YOGA わかな	【女性限定】 美彩心 スタッフ		11月限定！ 特別レッスン枠 ※詳しくは別紙に てご案内	10:00
10:30	RELAX YOGA 金子守男							10:30
11:00		11:00-12:00	11:00-11:45 【女性専用】 DETOX YOGA 作山雅美	10:45-11:30 骨盤 YOGA わかな	10:45-11:30 やさしいコアトレ 竹内恵	11:00-11:45 【女性専用】 RELAX YOGA わかな	11月限定！ 特別レッスン枠 ※詳しくは別紙に てご案内	11:00
11:30	11:15-12:00 POWER YOGA 金子守男	RELAX YOGA 内藤絢						11:30
12:00			12:00-13:00	12:00-13:00	11:50-12:50 【女性専用】 RELAX YOGA 竹内恵	12:00-13:00		12:00
12:30	12:15-13:15 【女性限定】 RELAX YOGA 高橋奈々子	12:15-13:15 【女性専用】 Collagen シャワー time	POWER YOGA 作山雅美	ピラティス 嶋田祐子		骨盤 YOGA わかな	12:30-13:15 溶岩浴リラックス time	12:30
13:00								13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:15-14:00 リンパ YOGA K140	13:20-14:05 DETOX YOGA tomo	13:15-14:15 ピラティス 及川晶子	13:15-14:00 コアトレ 竹内恵	13:30-14:15 【女性専用】 骨盤YOGA mana	13:30
14:00	骨盤 YOGA 高橋奈々子	RELAX YOGA 塚本直子						14:00
14:30			14:25-15:10 【女性限定】 POWER YOGA 及川晶子	14:30-15:15 HATA YOGA 基代美穂	14:30-15:15 【女性専用】 DETOX YOGA 及川晶子	14:15-15:00 RELAX YOGA 竹内恵		14:30
15:00	14:45-15:45 【女性限定】 美彩心 スタッフ	14:40-15:10 ビューティーマッサージ 塚本直子					15:00-16:00 【女性専用】 RELAX FLOW YOGA KANAЕ	15:00
15:30			15:25-16:10 ピラティス 及川晶子	15:45-16:45 【女性限定】 美彩心 TAEZO	15:30-16:30 RELAX YOGA YOSHIKO	15:30-16:30 【女性専用】 VINYASA YOGA mana		15:30
16:00		16:00-18:30					16:15-17:15 癒しの陰陽 YOGA KANAЕ	16:00
16:30	16:15-18:30		16:30-18:30					16:30
17:00	溶岩浴 リラックス time	【女性専用】 Collagen シャワー time	溶岩浴 リラックス time	17:15-19:30 【女性専用】 Collagen シャワー time	17:00-19:00 溶岩浴 リラックス time	16:45-17:30 リンパYOGA K140	17:30-18:30 YOGANIDRA (ヨガニドラ) KANAЕ	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:00-20:00	19:15-20:00 【女性専用】 DETOX YOGA わかな	19:00-20:00 【女性限定】 骨盤 YOGA わかな					19:00
19:30	RELAX YOGA 盛園							19:30
20:00								20:00
20:30	20:15-21:00 ピラティス 盛園	20:15-21:15 RELAX YOGA わかな	20:15-21:15 ZEN×YOGA ‘MARS’ KANAЕ	20:15-21:15 骨盤 YOGA 桜井美恵	20:15-21:15 【女性専用】 DETOX YOGA mana			
21:00								
21:30	21:10-22:20 【女性限定】 Collagen シャワー time	21:30-22:30 【女性限定】 美彩心 TAEZO	21:30-22:30 【女性限定】 Collagen シャワー time	21:30-22:30 【女性専用】 アロマ YOGA 桜井美恵	21:30-22:15 骨盤 YOGA mana			
22:00								
22:30								