

Studio HERBS 2019年1月~ LESSON PROGRAM

更新日
12月28日

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
9:00								9:00
9:30		9:30-10:30 【女性限定】 美彩心			9:30-10:30 【女性限定】 美彩心 スタッフ			9:30
10:00	10:00-11:00 RELAX YOGA 金子守男	STAFF		9:45-10:30 【女性専用】 RELAX YOGA わかな			10:00-11:00 ACTIVE YOGA 金子守男	10:00
10:30								10:30
11:00		11:00-12:00 RELAX YOGA 内藤絢	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		11:00
11:30	11:15-12:00 POWER YOGA 金子守男						11:15-12:15 HATA YOGA 金子守男	11:30
12:00			12:00-13:00 POWER YOGA 作山雅美	12:00-13:00 ピラティス 嶋田祐子	11:50-12:50 【女性専用】 RELAX YOGA 竹内恵	12:00-13:00 骨盤 YOGA わかな		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					12:30-13:15 【女性専用】 Collagenシャワー time	12:30
13:00			13:15-14:00 【女性専用】 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		13:00
13:30	13:30-14:30 骨盤 YOGA 高橋奈々子	13:30-14:30 RELAX YOGA 塚本直子					13:30-14:15 【女性専用】 骨盤 YOGA mana	13:30
14:00			14:25-15:10 【女性限定】 POWER YOGA 及川晶子	14:30-15:15 UNIVERSAL YOGA 'MARS' risa	14:30-15:15 【女性専用】 DETOX YOGA 及川晶子	14:15-15:00 RELAX YOGA 竹内恵		14:00
14:30	14:45-15:45 【女性限定】 美彩心 スタッフ		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	15:00-16:00 【女性専用】 RELAX FLOW YOGA KANAЕ	14:30
15:00		16:00-18:30 【女性専用】 Collagen シャワー time					16:15-17:15 癒しの陰陽 YOGA KANAЕ	15:00
15:30			16:30-18:30 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	15:30
16:00	16:15-18:30 溶岩浴 リラックス time							16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:00-20:00 【女性専用】 RELAX YOGA 盛園	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								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 X YOGA 'MARS' KANAЕ	20:15-21:15 骨盤 YOGA 桜井美恵	20:20-21:20 【女性専用】 DETOX YOGA mana			20:30
21:00								21:00
21:30	21:10-22:10 【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			21:30
22:00								22:00
22:30								22:30

