

2019年1月～レッスンスケジュール表

★…レッスンの強度 ◎…発汗度

※Hボクサ・Hキック…45分

	月			火			水			木			金			土			日						
	A1階	A2階	B	A1階	A2階	B	A1階	A2階	B	A1階	A2階	B	A1階	A2階	B	A1階	A2階	B	A1階	A2階	B				
10:00		10:30~ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎	10:30~ 全身調整 (YURI) ★★★ ◎◎		10:30~ ビュティ ヨガ75分 (Yuki) ★★★ ◎◎	変更 10:30~ Hヨガ (Chie) ★★★★ ◎◎◎◎		10:30~ Hヨガ(Aya) ★★★★ ◎◎◎◎	10:30~ Hリラクヨガ (Tomoyo) ★★ ◎◎◎		10:30~ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎	10:30~ Hボクサ(45) (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎		10:30~ 温フィットネ スヨガ(45) (藤原) ★★★ ◎◎◎	10:30~ Hヨガ (Yukari) ★★★★ ◎◎◎◎		10:00~ ※1 ヨガ (松岡) 1,3,5…★★★◎ 2,4…★◎		10:15~※4 ショートキック ボクサ (中川) ★★★ ◎◎			休館日			
11:00																					11:00~ Hボクサ ※5 ★★★★ ◎◎◎◎				
12:00	月～金・12:30～夕方以降のレッスンの						12:30~ Hペリーエクサ サイズ (Aya) ★★★★ ◎◎◎◎	当日枠電話予約受付開始																	
13:00		13:00~ Hボクサ(45) (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎							13:00~ ピラティス (坂元) ★★ ◎◎		13:00~ ヨガフロ (Tomoyo) ★★★★ ◎◎				13:00~ Hキック(45) (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎										
14:00		14:30~ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎									14:30~ Hビクス (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎				14:30~ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎										
15:00	13:00～16:00 Bスタジオ男性利用可能																								
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00	19:00~ BOXING トレーナー 指導!!	19:00~ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎	19:00~ Hキック(45) (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎		19:00~ 温リラクヨガ (MAYU) ★★ ◎◎	19:00~ Hヨガ (Yuki) ★★★★ ◎◎◎◎		19:00~ 90分 Hヨガ+α (Aya) ★★★★★ ◎◎◎◎◎	19:00~ Hボクサ(45) (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎		19:00~ Hボクサ(45) (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎	19:00~ Hヨガ(Yuki) ★★★★ ◎◎◎◎		19:00~ Hヨガ (水谷) ★★★★ ◎◎◎	19:00~ (30) Hボクサ (Syu-ya)										
20:00		20:30~ Hヨガ (YURI) ★★★ ◎◎◎◎	20:30~ Hボクサ(45) (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎		20:30~ Hペリーエクサ サイズ(Aya) ★★★★★ ◎◎◎◎◎	20:30~ Hリラクヨガ (Yuki) ★★ ◎◎		19:00~ BOXING トレーナー 指導!!	20:30~ ハタヨガ (水谷) ★★ ◎		20:30~ Hビクス (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	20:30~ Hヨガ (野崎) ★★★★ ◎◎◎◎		20:30~ Hボクサ(45) (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	19:40~(30) Hキック (Syu-ya)										
21:00	21:30~ BOXING トレーナー 指導!!																								
22:30	22:30 CLOSE																								

※1 土曜日10:00～ヨガ→第1,3,5週…スローフローヨガ、第2,4週…リラクソヨガ
 ※2 土曜日12:00～ホットヨガ→第1,3,5週…担当:野崎 第2,4週…担当:Yukari
 ※3 土曜日16:15～ホットヨガ→第2,4週…担当:児玉
 ※4 日曜日10:15～ショートキックボクサー→第2,4週限定レッスン
 ※5 日曜日11:00～Hボクサー→第1,3,5週…担当:Syu-ya、第2,4週…担当:中川

ご予約終了後、自動返信メールが届かない方は
studiofeelz.net@gmail.com
 を「受信許可設定&連絡先へ登録」
 お願いいたします。キャンセルは、
 自動返信メールへのご返信かお電話にて
 承ります。お願いいたします。

Aスタジオ 059-354-9230
 Bスタジオ 059-352-0023

スケジュールは都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。



↓ご予約はHPから↓

休館日

休館日

15:00 CLOSE

18:00 CLOSE