

2019年10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

時間	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																						休館日 10:00~ ※1 ヨガ(松岡) 1,3,5...★★★ 2,4...★◎		
11:00		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) ★★★★ ◎◎	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) ★★★★ ◎◎◎◎								休館日 11:00~ Hボクサ ※3 ★★★★ ◎◎◎◎	
12:00	月～金・12:30～夕方以降のレッスンの															当日枠電話			予約受付開始					12:00~ Hヨガ ※2 ★★★★ ◎◎◎◎
13:00																								休館日 13:00~ Hキック ※2 ★★★★ ◎◎◎◎ 13:30~ H鬼ボクサ (60) (中川) ★★★★ ◎◎◎◎ 15:00~ Hヨガ (Yuki) ★★★★ ◎◎◎◎
14:00																								
15:00																								
16:00																								
17:00																								
18:00																						13:00~ BOXING トレーナー 指導!!		
19:00	19:00~ BOXING トレーナー 指導!!	19:00~ Hボクサ Hヨガ※4 (Yatto) ★★★★ ◎◎◎◎	19:00~ Hキック(45) (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎		19:00~ 連リラクヨガ (Mayuko) ★★★ ◎◎	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 (野崎) ★★★★ ◎◎◎◎		18:00~ BOXING トレーナー 指導!!	19:00~ Hヨガ (水谷) ★★★★ ◎◎◎	19:00~ Hボクサ (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎						18:00 CLOSE		
20:00																						期間限定 19:30~ FEEL'Z ボクササイズ (中川) ★★★★◎◎ ◎※5		
21:00	21:30~ BOXING トレーナー 指導!!	20:30~ Hヨガ (YURI) ★★★★ ◎◎◎◎	20:30~ Hボクサ(45) (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎	20:00~ BOXING トレーナー 指導!!	20:30~ Hペリ-エクサ サイズ(Aya) ★★★★★ ◎◎◎◎◎	20:30~ Hリラクヨガ (Yuki) ★★★★ ◎◎		20:00~ BOXING トレーナー 指導!!	20:30~ ハタヨガ (水谷) ★★★ ◎	20:00~ BOXING トレーナー 指導!!	20:30~ Hヒクス (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	20:30~ Hヨガ (Yatto) ★★★★ ◎◎◎◎		20:30~ Hボクサ(45) (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	19:40~(30) Hキック (Syu-ya)									
22:30	22:30 CLOSE																							

※1 土曜日10:00~ヨガ→第1,3,5...スローフローヨガ、第2,4...リラククスヨ
 ※2 土曜日12:00~ホットヨガ→第1,3,5...担当:野崎 第2,4...担当:Yukari
 ※3 日曜日11:00~Hボクサ→第1,3,5...担当:Syu-ya、第2,4...担当:中川
 ※4 月曜日19:00~第1, 3, 5...ホットボクサ(45) 第2, 4...ホットヨガ

期間限定 常温ヨガ

↓ご予約はHPから↓

ご予約終了後、自動返信メールが届かない方は
studiofeolz.net@gmail.com
 を「受信許可設定&連絡先へ登録」
 をお願いいたします。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。

17日~スタート
 ファンキーホットボクサ
 &キック
 (Mina)

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。