

2018年6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~ Hヨガ (野崎) ★★★★ ◎◎◎◎		10:30~ ピュティヨガ (Yuki) ★★★★ ◎◎	10:30~ Hヨガ(eri) ★★★★ ◎◎◎◎		10:30~ Hヨガ(Aya) ★★★★ ◎◎◎◎	10:30~ Hリラクヨガ (Tomoyo) ★★ ◎◎◎		10:30~ Hヨガ (Tomoyo) ★★★★ ◎◎◎◎	10:30~ Hボクサ(45) (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎		10:30~ ベリダンス(45) (藤原) ★★ ◎◎	10:30~ Hヨガ (Yukari) ★★★★ ◎◎◎◎					10:00~ ※2 ヨガ (松岡) 1,3,5…★★◎ 2,4…★◎			休館日				
11:00									11:00~ FEEL'Z ボクササイズ (中川) ★★★★◎◎◎												10:15~※4 ショートキック ボクサ (中川) ★★★◎◎			休館日			
12:00	月～金・12:30～夕方以降のレッスンの						第1.3.5週 12:30～※1 60分 Hベリエクササイズ (Aya) ★★★★★ ◎◎◎◎◎			当日枠電話予約受付開始																	
13:00			13:00~ Hボクサ(45) (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎																							休館日	
14:00		14:30~ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎																									休館日
15:00	13:00～16:00 Bスタジオ男性利用可能						第2.4週 12:30~ 60分 Hヨガ+α (Aya) ★★★★ ◎◎◎◎◎																休館日				
16:00				16:30~ キッズ ボクシング																					休館日		
17:00																											
18:00																										休館日	
19:00		19:00~ Hヨガ (児玉) ★★★ ◎◎◎◎	19:00~ Hボクサ(45) (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎		19:00~ 温リラクヨガ (MAYU) ★★ ◎◎	19:00~ Hヨガ (Yuki) ★★★★ ◎◎◎◎																					休館日
20:00																								休館日			
21:00	20:30~ BOXING トレーナー 指導!!	20:30~ Hヨガ (HANA) ★★★★ ◎◎◎◎	20:30~ Hキック(45) (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	20:00~ BOXING トレーナー 指導!!	20:30~ Hベリエクササイズ (Aya) ★★★★★ ◎◎◎◎◎	20:30~ Hリラクヨガ (Yuki) ★★ ◎◎																			休館日		
22:30	22:30 CLOSE																										

※1 水曜日12:30~Hベリエクササイズ第1.3.5週…Hヨガ+α第2.4週
 ※2 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
 ※3 土曜日12:00~ホットヨガ→第1,3,5週…担当:HANA、第2,4週…担当:Yukari
 ※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

↓ご予約はHPから↓



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」
 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。

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。