

# 2019年4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) ★★★ ◎◎	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) ★★★ ◎◎		<b>休館日</b>			
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						当日枠電話予約受付開始						変更			<b>休館日</b>									
13:00							12:30~ Hベリーエクサ サイズ (Aya) ★★★★ ◎◎◎◎		13:00~ ピラティス (坂元) ★★ ◎◎		13:00~ ヨガフロー (Tomoyo) ★★★★ ◎◎		13:00~ Hキック(45) (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎												
14:00											14:30~ Hビクス (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎		14:30~ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎												
15:00		14:30~ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎																							
13:00～16:00 Bスタジオ男性利用可能																									
16:00				16:30~ キッズ ボクシング			※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…リラククスヨガ ※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第2,4週限定レッスン ※5 日曜日11:00～Hボクサ第1,3,5週…担当:Syu-ya、第2,4週…担当:中川																		
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~ 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~ Hヨガ (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	19:00~ Hボクサ (30) Hボクサ (Syu-ya) ★★★ ◎◎◎◎										
20:00		20:30~ Hヨガ (YURI) ★★★ ◎◎◎◎	20:30~ Hボクサ(45) (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎		20:00~ BOXING トレーナー 指導!!	20:30~ Hベリーエクサ サイズ(Aya) ★★★★★ ◎◎◎◎◎	20:30~ Hリラクヨガ (Yuki) ★★ ◎◎		20:30~ Hボクサ(45) (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) ★★★★ ◎◎◎◎	20:30~ Hキック (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎										
21:00	21:30~ BOXING トレーナー 指導!!						19:00~ BOXING トレーナー 指導!!		21:00~ 温/ワウヨガ (Aya) ★★★★ ◎◎		20:00~ BOXING トレーナー 指導!!														
22:30	22:30 CLOSE																								



ご予約終了後、自動返信メールが届かない方は  
[studiofeelz.net@gmail.com](mailto: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。