2018年1月～　レッスンスケジュール表　　★…レッスンの強度、◎…発汗度

	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
												7:15～8:00 温朝活☀ (中川) ★★　◎						休館日			休館日
10:00		10:30～ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎	10:30～ Hヨガ (野崎) ★★★★ ◎◎◎◎		10:30～ ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾖｶﾞ (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ﾎﾞｸｻ (Anju) ★★★★ ◎◎◎◎		10:30～ ベリーダンス (藤原) ★★ ◎◎	10:30～ Hヨｶﾞ (Yukari) ★★★★ ◎◎◎◎		10:00～ ※1　ヨガ (松岡) 1,3,5…★★◎ 2,4…★◎		10:15～※3 ショートキック ﾎﾞｸｻ (中川) ★★★　◎◎	
11:00										11:00～ FEEL'Z ボクササイズ (スタッフ) ★★★◎◎◎										11:00～ Hﾎﾞｸｻ (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎	
12:00														12:00～ ラインダンス (鈴木亜樹) 特別コース			12:00～ Hヨガ ※2 ★★★★ ◎◎◎◎				
	12:30～　夕方以降のレッスンの当日枠電話予約受付開始																				
13:00			13:00～ Hﾎﾞｸｻ (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎					13:00～ 90分 Hヨガ＋α (Aya) ★★★★★ ◎◎◎◎◎	13:00～ ピラティス (坂元) ★★ ◎◎			13:00～ Hヨｶﾞ (HANA) ★★★★ ◎◎◎◎			13:00～ Hキック (Syu-ya) ★★★★ ◎◎◎◎	13:00～ BOXING トレーナー 指導!!						
14:00		14:30～ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎									14:30～ Hﾋﾞｸｽ (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎			14:30～ Hヨガ (児玉) ★★★★ ◎◎◎◎	14:45～ ZUMBA (猿木) ★★★ ◎◎◎		13:30～ H鬼ﾎﾞｸｻ (中川) ★★★★★ ◎◎◎◎				
15:00	1～3月限定　13:00～16:00　Bスタジオ男性利用可能																15:00～ Hヨガ (Yuki) ★★★★ ◎◎◎◎				
16:00				16:30～ キッズ ボクシング													16:30～ Hヨガ (HANA) ★★ ◎◎◎					
17:00																					
18:00																					
19:00	19:30～ 30分BOXING	19:00～ Hヨｶﾞ (HANA) ★★★★ ◎◎◎◎	19:00～ Hﾎﾞｸｻ (Anju) ★★★★ ◎◎◎◎	19:30～ 30分BOXING	19:00～ Hリラクヨガ (MAYU) ★★ ◎◎	19:00～ Hヨｶﾞ (Yuki) ★★★★ ◎◎◎◎	19:00～ BOXING トレーナー 指導!!	19:00～ 90分 Hヨガ＋α (Aya) ★★★★★ ◎◎◎◎◎	19:00～ Hﾎﾞｸｻ (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	19:00～ BOXING トレーナー 指導!!	19:00～ Hﾎﾞｸｻ (Anju) ★★★★ ◎◎◎◎	19:00～ Hヨガ(eri) ★★★★ ◎◎◎◎	19:30～ 30分BOXING	19:00～ Hヨガ (水谷) ★★★ ◎◎◎	19:00～ Hﾎﾞｸｻ (Anju) ★★★★ ◎◎◎◎						
20:00	19:00～ BOXING トレーナー 指導!!	20:30～ Hヨｶﾞ (HANA) ★★★ ◎◎◎◎	20:30～ Hキック (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	19:00～ BOXING トレーナー 指導!!	20:30～ Hﾎﾞｸｻ (Anju) ★★★★ ◎◎◎◎	20:30～ Hリラクヨガ (Yuki) ★★ ◎◎			20:30～ ハタヨガ (水谷) ★★ ◎		20:30～ Hﾋﾞｸｽ (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	20:30～ Hリラクヨガ (eri) ★★★ ◎◎◎	19:00～ BOXING トレーナー 指導!!	20:30～ Hﾎﾞｸｻ (水谷) ★★★★ ◎◎◎◎	20:30～ HエキサイトファンクⓇ (Anju) ★★★ ◎◎◎					
21:00								21:00～ 温パワーヨガ (Aya) ★★★★ ◎◎◎													

※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…リラックスヨガ
※2　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
※3　日曜日Aスタジオ10:15～ショートキックﾎﾞｸｻ→第2,4週限定レッスン
※Aスタジオ1階をご利用の際は、室内シューズをお持ちください
※Aスタジオ1階BOXINGの練習は、火曜日16:30～17:30はご利用いただけません。

↓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」
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。