

Epic Yoga & Pilates Schedule 6月前半(1~15日) 温活月間 一内側から巡るからだへー

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
9:00														
9:30														
10:00		10:00 ~ 11:00 しなやか美姿勢 MAO ★(1.5)		10:00 ~ 11:00 やさしいピラティス YUKI ★		10:00 ~ 11:00 しなやか美姿勢 NAOKO ★(1.5)		10:00 ~ 11:00 やさしいピラティス RII ★		10:00 ~ 11:00 リフレッシュ KYOKO ★(1.5)		9:00 ~ 10:00 やさしいピラティス MAO ★		9:00 ~ 10:00 リフレッシュ YUKI ★(1.5)
10:30	10:15 ~ 11:15 ストレッチヨガ AKIKO ★★		10:15 ~ 11:15 コア(体幹)ヨガ YUKARI ★★★(3.5)		10:15 ~ 11:15 自律神経を整える AKI ★★(2.5)		10:15 ~ 11:15 暗闇 the Beat RIE ★★★★		10:15 ~ 11:15 背中美人 SUZUNO ★★ マタニティ参加可		10:30 ~ 11:30 しなやか美姿勢 MAO ★(1.5)		9:30 ~ 10:30 週替わりレッスン* STAFF ※お知らせに内容記載	9:30 ~ 10:30 美腸ヨガ HONOKA ★★★
11:00														
11:30		11:30 ~ 12:30 やさしいピラティス MAO ★		11:30 ~ 12:30 リフレッシュ YUKI ★(1.5)		11:30 ~ 12:30 やさしいピラティス MAO ★		11:30 ~ 12:30 しなやか美姿勢 YUKI ★(1.5)		11:30 ~ 12:30 やさしいピラティス KYOKO ★		11:00 ~ 12:00 リラクゼーション ALISA ★		11:00 ~ 12:00 週替わりレッスン* STAFF ※お知らせに内容記載
12:00	11:45 ~ 12:45 デトックス YUKO ★★(2.5)		11:45 ~ 12:45 マインドフルネス KYOKO ★★		11:45 ~ 12:45 美尻・美脚 TSUKI ★★★(3.5)		11:45 ~ 12:45 姿勢改善メソッド RIE ★		11:45 ~ 12:45 リンパヨガ YUKA ★★★ マタニティ参加可		12:00 ~ 13:00 リフレッシュ(順次開講)		12:00 ~ 13:00 リフレッシュ(順次開講)	12:00 ~ 13:00 しなやか美姿勢(順次開講)
12:30														
13:00		13:00 ~ 14:00 リフレッシュ(順次開講) MAO ★(1.5)		13:00 ~ 14:00 しなやか美姿勢(順次開講) KYOKO ★(1.5)		13:00 ~ 14:00 しなやか美姿勢(順次開講) MAO ★(1.5)		13:00 ~ 14:00 リフレッシュ YUKI ★(1.5)		13:00 ~ 14:00 しなやか美姿勢(順次開講) KYOKO ★(1.5)		12:30 ~ 13:30 エナジーヨガ HONOKA ★★★★		12:30 ~ 13:30 アロマヨガ CHIAKI ★
13:30	13:15 ~ 14:15 マタニティ・産後 YUKO ★		13:15 ~ 14:15 コリ・むくみ解消 MAO ★★(2.5)		13:15 ~ 14:15 経絡ヨガ YUKA ★★ マタニティ参加可									
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:30 ~ 20:30 コリ・むくみ解消 HONOKA ★★★★	19:30 ~ 20:30 やさしいピラティス RII ★			19:30 ~ 20:30 お香ヨガ YUKO ★★	19:30 ~ 20:30 リフレッシュ JUN ★		18:15 ~ 19:15 ベーシック CUMI ★★(2.5)		19:30 ~ 20:30 血行促進 CHIAKI ★★★	19:30 ~ 20:30 しなやか美姿勢 JUN ★			
20:00														
20:30														
21:00														

お知らせ

Yoga
 【代行レッスン】
 11日(木) 10:15~11:15:「ピラティス初級 ★★」/KYOKO
 11日(木) 11:45~12:45:「疲労回復 ★★」/MAO

【週替わりレッスン】* 土曜日 9:30~10:30
 6日:「ピラティス初級 ★★」/YUKI
 13日:「骨盤を整える ★★」/CHIAKI

【週替わりレッスン】* 日曜日 11:00~12:00
 7日:「背中美人 ★★」/YURI
 14日:「Core & Music ★★(3.5)」/RIE

Pilates
 【代行レッスン】
 4日: 10:00~11:00 KYOKO

託児
 6月より火・水・木曜日、託児可能です！(月・金曜日会員様のみ応相談)
 9:30~14:30までご利用いただけます。

グループヨガレッスン
グループマシンピラティスレッスン
キッズヨガ(4~8歳のお子様)
マタニティ・産後ヨガレッスン

【ご予約・キャンセルについて】
 ・レッスンのご予約はレッスン開始30分前までに、予約サイトにて承ります。
 ・ご予約のキャンセルはレッスン開始の1時間前までに、予約サイトにてお願いいたします。
 1時間を過ぎた場合、レッスン1回分が消化となりますのでお気をつけください。

※当スタジオは15日定休日
 ※日・祝日の夜レッスンお休み



Epic Yoga & Pilates Schedule 6月後半(16~30日) 温活月間 一内側から巡るからだへー

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
9:00														
9:30														
10:00		10:00 ~ 11:00 やさしいピラティス		10:00 ~ 11:00 しなやか美姿勢		10:00 ~ 11:00 やさしいピラティス		10:00 ~ 11:00 リフレッシュ		10:00 ~ 11:00 やさしいピラティス		9:00 ~ 10:00 リフレッシュ MAO ★(1.5)		9:00 ~ 10:00 やさしいピラティス KYOKO ★
10:30	10:15 ~ 11:15 FLOW AKIKO ★★★★		10:15 ~ 11:15 ストレッチヨガ YUKARI ★★		10:15 ~ 11:15 音楽ヨガ AKI ★★(2.5)		10:15 ~ 11:15 レディーススタイルUP RIE ★★		10:15 ~ 11:15 血行促進 SUZUNO ★★★★ マタニティ参加可		10:30 ~ 11:30 やさしいピラティス MAO ★		9:30 ~ 10:30 コア(体幹)ヨガ TSUKI ★★★★	9:30 ~ 10:30 疲労回復 HONOKA ★★ マタニティ参加可
11:00														10:30 ~ 11:30 しなやか美姿勢 KYOKO ★(1.5)
11:30		11:30 ~ 12:30 リフレッシュ MAO ★(1.5)		11:30 ~ 12:30 やさしいピラティス YUKI ★		11:30 ~ 12:30 リフレッシュ MAO ★(1.5)		11:30 ~ 12:30 やさしいピラティス YUKI ★		11:30 ~ 12:30 しなやか美姿勢 KYOKO ★(1.5)		11:00 ~ 12:00 アロマヨガ ALISA ★★		11:00 ~ 12:00 週替わりレッスン* STAFF ※お知らせに内容記載
12:00	11:45 ~ 12:45 自律神経を整える YUKO ★★		11:45 ~ 12:45 シェイプヨガ AKI ★★★		11:45 ~ 12:45 背中美人 TSUKI ★★		11:45 ~ 12:45 パレトン RIE ★★★★		11:45 ~ 12:45 美腸ヨガ YUKA ★★ マタニティ参加可		12:00 ~ 13:00 しなやか美姿勢(順次開講) MAO ★(1.5)			12:00 ~ 13:00 リフレッシュ(順次開講) STAFF ★(1.5)
12:30														
13:00		13:00 ~ 14:00 しなやか美姿勢(順次開講) MAO ★(1.5)		13:00 ~ 14:00 リフレッシュ(順次開講) MAO ★(1.5)		13:00 ~ 14:00 しなやか美姿勢(順次開講) MAO ★		13:00 ~ 14:00 しなやか美姿勢 YUKI ★(1.5)		13:00 ~ 14:00 やさしいピラティス(順次開講) KYOKO ★				
13:30	13:30 ~ 14:45 リストラティブヨガ YUKO ★ ※22日のみ開催		13:15 ~ 14:15 ピラティス初級 KYOKO ★★★★		13:15 ~ 14:15 コリ・むくみ解消 YUKA ★★★★ マタニティ参加可				13:15 ~ 14:15 マタニティ・産後 YUKA ★					
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00								16:00 ~ 17:00 キッズヨガ KYOKO ※18日のみ開催						
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30								18:15 ~ 19:15 経絡ヨガ CUMI ★★						
19:00														
19:30	19:30 ~ 20:30 骨盤を整える HONOKA ★★	19:30 ~ 20:30 やさしいピラティス RII ★			19:30 ~ 20:30 快眠ヨガ YUKO ★	19:30 ~ 20:30 しなやか美姿勢 JUN ★		19:45 ~ 20:45 エナジーヨガ AKIKO ★★★★	19:30 ~ 20:30 やさしいピラティス(順次開講) STAFF ★	19:30 ~ 20:30 疲労回復 CHIAKI ★★	19:30 ~ 20:30 リフレッシュ JUN ★			
20:00														
20:30														
21:00														

お知らせ

Yoga
【代行レッスン】

【週替わりレッスン】* 日曜日11:00~12:00
21日:「暗闇 The Beat ★★★★★」/RIE
28日:「FLOW ★★★★★」/YUKARI

【週替わりレッスン】* 日曜日12:30~13:30
21日:「美尻・美脚 ★★★★★」/HONOKA
28日:「自律神経を整える ★★」/YUKARI

Pilates
【代行レッスン】
19日:10:00~11:00 MAO
19日:11:30~12:30 MAO

託児
6月より火・水・木曜日、託児可能です!(月・金曜日会員様のみ応相談)
9:30~14:30までご利用いただけます。

グループヨガレッスン
 グループマシンピラティスレッスン
 キッズヨガ(4~8歳のお子様)
 マタニティ・産後ヨガレッスン

【ご予約・キャンセルについて】
 ・レッスンのご予約はレッスン開始30分前までに、予約サイトにて承ります。
 ・ご予約のキャンセルはレッスン開始の1時間前までに、予約サイトにてお願いいたします。
 1時間を過ぎた場合、レッスン1回分が消化となりますのでお気をつけください。

※当スタジオは15日定休日
 ※日・祝日の夜レッスンお休み

