

studiogreen スタジオ 12月スケジュール

| 月 Mon. | 火 Tue. | 水 Wed. | 木 Thu. | 金 Fri. | 土 Sat. | 日 Sun. |
|---|--|--|---|---|--|--|
| 定休日 | 10:30~11:30 パワーヨガ  yuu ◆5 | 10:30~11:45 体ほぐしヨガ  nanako ◆2 | 10:30~11:50 「輝く顔ヨガ」特別クラス  nanako ◆1 | 10:30~11:45 ベーシックヨガ  wakaba ◆3 | 9:45~11:00 骨盤リセットヨガ  mina ◆2 | 9:50~11:05 ビギナーズ  eriko ◆2 |
| |     | | | | 13:00~14:00 陰ヨガ/13日 やさしいヨガと呼吸法 /27日  nanako ◆1 | 11:45~13:00 ベーシックヨガ  nanako ◆3 |
| 19:00~20:00 スタジオクラス  nanako ◆2 | | | | | 19:00~20:00 呼吸が深まるフローヨガ 6日,20日 YUMI ◆3 | 13:45~14:45 やさしいヨガと呼吸法 /21日 陰ヨガ/28日  nanako ◆1 |
| スタジオ並行クラス オンライン・スタジオ どちらかお好きな方法 ご受講頂けます。 | <p>最少催行人数2名 当日12時までにご予約を お願いします。</p> | | | | | 13:30~14:50 「輝く顔ヨガ」特別クラス 8日  nanako ◆1 |

【注意事項】 (祝日営業・代行に関しましては別紙をご覧ください。)

- ・クラスは急遽変更 (休講・代行) となる場合がございます。Webサイトにてご確認ください。
- ・レッスン開始後は入場をお断りさせていただきます。・レッスン中は、施設の上インターホンも切っております。
- ・20時以降は、ビルのセキュリティシステムの為、ビル入り口がオートロックになります。インターホンで201を押してお入り下さい。