studio blue スケジュール

2021年6月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	代講・休講情報
朝	7:30-8:15 モーニングヨガ45分 kyami	7:30-8:15 モーニングヨガ45分 Mayumi	7:30-8:15 モーニングヨガ45分 Nao	7:30-8:15 モーニングヨガ45分 Aya	7:30-8:15 モーニングヨガ45分 Nao		7:30-8:30 モーニングヨガ60分 Ayaka	6(日)18:30 ハタフロー/kyami.
午前1								19(土)18:00 Nao
午前2	11:00-12:00 リフレッシュヨガ kyami		10:30-11:30 骨盤バランス kyami			11:30-12:30 Coreヨガ Nao		20(日)18:30 ハタフロー/kyami
昼		12:00-12:30 ランチタイムヨガ Tomohiro	12:00-12:30 ランチタイムヨガ Tomohiro		12:00-12:30 ランチタイムヨガ Tomohiro			
午後1						13:00-14:15 ブルースタイルヨガ basic/kyami&Nao		
午後2								
午後3						16:30-17:30 リフレッシュヨガ kyami		
夜1	19:00-20:00 ハタフローヨガor アニマルフロー/めめ	19:00-20:15 ブルースタイルヨガ Tomohiro&Nao	19:00-20:00 カーディオヨガ Nao	19:00-20:00 好循環ヨガ Ayaka	19:30-20:45 ブルースタイルヨガ kyami&Tomohiro	18:00-19:00 Odaka Yoga® Shunsuke	18:30-19:30 テンセグリティー・ ヨガ®/Mayumi	
夜2	20:30-21:30 Wローラー筋膜ヨガ kyami		20:30-21:15 リラックスヨガ Tomohiro	20:30-21:15 パワーヨガ Tomohiro		19:30-20:00 顔ヨガ※鏡使用 Aya		
夜3	21:45-22:15 呼吸と瞑想 kyami※座位のみ	21:45-22:15 呼吸と瞑想 kyami※座位のみ		21:45-22:15 呼吸と瞑想 kyami※座位のみ	21:45-22:15 呼吸と瞑想 kyami※座位のみ			