

Studio Reeva 1月

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|--|---------------------------|------------------------------|---|--------------------------|---|-----|
| <p>・事前予約制の為、前営業日の17時迄に店頭、又はウェブサイトの「朝ヨガ予約フォーム」にてご予約下さい。詳細はフロントまで。 ・ハウスクエア館内へは朝8時よりお入り頂けます。(駐車場同様) ・当日のキャンセルはご遠慮下さい。</p> | | | 8:15～9:15 (60分) ☆1.5 朝ヨガ (事前予約制) NAMI | | 9:00～10:00 (60分) ☆1.5 前屈 コンディショニング 近澤 | 定休日 |
| 10:20～11:35 (75分) ☆1 | 10:20～11:35 (75分) ☆1.5 | 10:20～11:20 (60分) ☆1 | 10:20～11:35 (75分) ☆1.5 | 10:20～11:35 (75分) ☆1 | 10:20～11:35 (75分) ☆1.5 | |
| 心身回復ヨガ 美由紀 | スローヨガ AIKO | 脚・腰・背中 コンディショニング SAORI | リフレッシュヨガ NAMI | リラックスヨガ 美由紀 | 体幹ヨガ (ヨガ+ピラティスベーシック) SAORI | |
| 12:05～13:20 (75分) ☆1 | 12:00～13:00 (60分) ☆1 | 11:45～12:45 (60分) ☆1.5 | 12:00～13:00 (60分) ☆1 | 12:05～13:20 (75分) ☆1 | 11:55～12:55 (60分) ☆1.5 | |
| リラックスヨガ 美由紀 | 首肩・肩甲骨 コンディショニング 大森 | ピラティスベーシック SAORI | 骨盤・股関節 コンディショニング 大森 | 眠りのヨガ 美由紀 | ピラティスベーシック SAORI | |
| 13:40～14:40 (60分) ☆1 | 13:20～14:35 (75分) ☆3 | 13:10～14:25 (75分) ☆1 | 13:20～14:20 (60分) ☆1.5 | 13:50～14:50 (60分) ☆1 | 13:20～14:35 (75分) ☆1 | |
| 快眠セラピー 不眠でお悩みの方へ 大森 | パワーヨガ SAORI | 心身回復ヨガ SAORI | ピラティスベーシック フロア SAORI | ヨガセラピー (対象者限定) 美由紀 | 心身回復ヨガ SAORI | |
| | 14:55～15:55 (60分) ☆2 | 14:45～15:45 (60分) ☆1.5 | 14:40～15:55 (75分) ☆1 | | | |
| | ピラティス SAORI | 体幹 コンディショニング 近澤 | リストラティブヨガ ～深い休息と脱力～ SAORI | | | |

◆スタジオ入室について(開店時間)
 ・朝のクラスは開始20分前から入室可能です。(朝ヨガは15分前)
 ・レッスン開始時刻より遅れてのご入室をご遠慮頂く場合がございます。

◆その他
 ・☆マークは運動量の目安です。ご参加状況により多少変動致します。
 ・金曜13時50分からのクラスは対象者限定。詳細はフロントまで。