

# Studio Reeva 3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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)</li> <li>・当日のキャンセルはご遠慮下さい。</li> </ul>			8:15~9:15 (60分) ☆1.5		9:00~10:00 (60分) ☆1.5	定休日
			朝ヨガ (事前予約制) NAMI		前屈 コンディショニング 近澤	
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) ☆1.5	11:55~12:55 (60分) ☆1.5	
眠りのヨガ  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	ゆったりフローヨガ  美由紀	ピラティスベーシック  SAORI	
13:45~14:45 (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	
ゴルフ&テニス コンディショニング 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 フロー 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。