

6月 月読Lesson Schedule (前半)

| 1日<br>水                         | 2日<br>木                            | 3日<br>金 | 4日<br>土               | 5日<br>日                           | 6日<br>月                  | 7日<br>火                         | 8日<br>水              | 9日<br>木                       | 10日<br>金                           | 11日<br>土                       | 12日<br>日                           | 13日<br>月 | 14日<br>火                        | 15日<br>水                 |
|---------------------------------|------------------------------------|---------|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------|---------------------------------|--------------------------|
| 7:00<br>下半身スッキリ<br>miwa         |                                    | #REF!   |                       |                                   |                          | 7:00<br>メデイ<br>テーション<br>miwa    |                      |                               |                                    | 7:00<br>モーニング<br>フローヨガ<br>miwa |                                    |          |                                 |                          |
|                                 |                                    |         |                       | 8:30<br>アシュタンガ<br>スタンディング<br>miwa |                          |                                 |                      |                               |                                    |                                |                                    |          |                                 |                          |
|                                 |                                    |         |                       | 11:30<br>下半身スッキリ<br>miwa          |                          | 10:00<br>下半身スッキリ<br>miwa        |                      |                               | 10:00<br>アシュタンガ<br>スタンディング<br>miwa |                                |                                    |          | 10:00<br>メデイ<br>テーション<br>miwa   |                          |
| 10:00<br>ストレッチ<br>フローヨガ<br>miwa |                                    |         | 11:30<br>ベーシック<br>ERI |                                   | 11:30<br>下半身スッキリ<br>miwa | 11:30<br>ストレッチ<br>フローヨガ<br>miwa |                      |                               |                                    | 11:30<br>インド<br>パワーヨガ<br>ERI   |                                    |          | 11:30<br>ストレッチ<br>フローヨガ<br>miwa | 11:30<br>下半身スッキリ<br>miwa |
| 11:30<br>メデイ<br>テーション<br>miwa   | 11:30<br>アシュタンガ<br>スタンディング<br>miwa |         | 13:00<br>和みヨガ<br>ERI  |                                   |                          |                                 | 12:00<br>和みヨガ<br>ERI |                               |                                    | 11:30<br>肩こり解消<br>miwa         |                                    |          |                                 |                          |
|                                 |                                    |         |                       |                                   |                          |                                 |                      |                               |                                    | 13:00<br>プラナヤマ<br>ERI          |                                    |          |                                 |                          |
|                                 |                                    |         |                       |                                   |                          |                                 |                      |                               |                                    |                                | 15:30<br>メデイ<br>テーション<br>miwa      |          |                                 |                          |
|                                 |                                    |         |                       |                                   | 17:00<br>肩こり解消<br>miwa   |                                 |                      |                               |                                    |                                | 17:00<br>アシュタンガ<br>スタンディング<br>miwa |          |                                 |                          |
|                                 | 19:00<br>アシュタンガ<br>スタンディング<br>miwa |         |                       |                                   |                          |                                 |                      |                               |                                    |                                |                                    |          | 19:00<br>キャンドル<br>MAIHO         | 19:00<br>下半身スッキリ<br>miwa |
|                                 |                                    |         |                       |                                   |                          |                                 |                      | 19:00<br>メデイ<br>テーション<br>miwa |                                    |                                |                                    |          |                                 |                          |

休館日

休館日

休館日

スタジオ空き時間プライベートレッスン【4名まで】15,000円～  
 レンタルスペース1時間3,300円  
 【展示会、ワークショップ、撮影場所におすすめ】ご予約承ります。

～ レッスン種類 ～

- リラックス系
- アクティブ系
- 調整系
- エクササイズ系
- 美容系