

# ★からサポ スタジオスケジュール★

月曜日 13:30~14:30 <b>ポディメンテナス (Sugi)</b>	キレイなカラダづくりの為にしなやかな強い筋肉と柔軟性そして体の軸をつくっていきましょう。どなたでも参加できるプログラムです！
月曜日 18:00~19:00 <b>ジェントルヨガ (Yumi)</b>	運動習慣を身につけ柔軟なカラダとココロを養うクラス。呼吸やヨガアサナを基礎から練習します。
火曜日 10:30~11:45 <b>ジェントルフローヨガ</b>	フローとは、英語で流れるという意味を持っています。水の流れるように自然な動きで心と体の繋がりを整えます。
木曜日 10:00~11:00 <b>やさしいピラティス (Etsuko)</b>	年齢、性別を問わず誰にでも対応できるエクササイズです。深い呼吸に合わせて自分で動きをコントロールしながら体の中心を鍛え、しなやかで元気な体を手に入れましょう。
木曜日 13:30~14:30 or 18:00~19:00 <b>ボールdeリフレッシュ (凜風スタッフ)</b>	大小のボールを使って、リズム体操・筋トレ・ストレッチなどを行なうクラスです。楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう！初心者でも大歓迎です♪
金曜日 13:30~14:30 <b>のびのびリフレッシュ (Etsuko)</b>	ストレッチを主に行なうプログラムです。初心者でも大歓迎ですので、ぜひ心も身体もリフレッシュしにお越し下さい♪

\* 初参加のスタジオプログラムにつきましては、無料体験を行なっております。お気軽にお申込みください。

日	月	火	水	木	金	土
<b>1月</b>						
31	1	2	3	4	5	6
	休講 休講	休講		休講 休講	休講	
7	8	9	10	11	12	13
	休講 休講	ジェントルフローヨガ		やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 13:30~	のびのびリフレッシュ	
14	15	16	17	18	19	20
	ポディメンテナス ジェントルヨガ	ジェントルフローヨガ		やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 18:00~	のびのびリフレッシュ	
21	22	23	24	25	26	27
	ポディメンテナス ジェントルヨガ	ジェントルフローヨガ		やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 13:30~	のびのびリフレッシュ	
28	29	30	31	1	2	3
	ポディメンテナス ジェントルヨガ	ジェントルフローヨガ				

日	月	火	水	木	金	土
<b>2月</b>		30	31	1	2	3
				やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 18:00~	のびのびリフレッシュ	
4	5	6	7	8	9	10
	ポディメンテナス ジェントルヨガ	ジェントルフローヨガ		やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 13:30~	のびのびリフレッシュ	
11	12	13	14	15	16	17
	休講 休講	ジェントルフローヨガ		やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 18:00~	のびのびリフレッシュ	
18	19	20	21	22	23	24
	ポディメンテナス ジェントルヨガ	ジェントルフローヨガ		やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 13:30~	のびのびリフレッシュ	
25	26	27	28	1	2	3
	ポディメンテナス ジェントルヨガ	ジェントルフローヨガ				

日	月	火	水	木	金	土
<b>3月</b>						
		27	28	1	2	3
				やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 18:00~	のびのびリフレッシュ	
4	5	6	7	8	9	10
	ポディメンテナス ジェントルヨガ	ジェントルフローヨガ		やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 13:30~	のびのびリフレッシュ	
11	12	13	14	15	16	17
	ポディメンテナス ジェントルヨガ	ジェントルフローヨガ		やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 18:30~	のびのびリフレッシュ	
18	19	20	21	22	23	24
	ポディメンテナス 休講	ジェントルフローヨガ		やさしいピラティス ボールdeリフレッシュ 13:30~	のびのびリフレッシュ	
25	26	27	28	29	30	31
	ポディメンテナス ジェントルヨガ	ジェントルフローヨガ		休講 休講	休講	