

# ●チャコット・ヨガスタジオ 《池袋スタジオ》 タイムテーブル●

2018年1月～

TEL:03-6894-0088

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	
9:30															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30			ストレッチ ピラティス ★★★ 久保田 恭代 10:00～11:15	ヨガ ベーシック ★★★ 菅井 悦子 10:00～11:30							ハタヨガ Basic ★★ 神田 尚子 10:00～11:15		シャイロ キネシス ★★★ 秋満 彩子 10:00～11:30	ハート・ オブ・ヨガ ★★ 小野 洋輔 10:00～11:30	10:30
11:00															11:00
11:30	バレリーナ ピラティス ★★★ 藤野 暢央 11:00～12:30	むくみ解消 ストレッチヨガ withアロマ ★★ 長期代講: KAYO 11:30～12:45	はじめて ピラティス ★★ 久保田 恭代 11:30～12:45	やさしい ピラティス ★★★ 小田島 夏希 11:00～12:15	やさしい ピラティス ★★★ 小田島 夏希 11:00～12:15					パレティス® ★★★ 吉竹 ゆかり 11:00～12:00	ディープ リラクゼーション ヨガ ★ 内山 ひとみ 10:30～12:00		ヨガ棒 スタイリング・フォー ★★★ 時任 律 10:30～12:00		11:30
12:00															12:00
12:30															12:30
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
13:30	バーオソル ★★★ 西村 真由美 13:00～14:30														13:30
14:00															14:00
14:00															14:00
14:30															14:30
14:30															14:30
15:00															15:00
15:00															15:00
15:30															15:30
15:30															15:30
16:00															16:00
16:00															16:00
16:30															16:30
16:30															16:30
17:00															17:00
17:00															17:00
17:30															17:30
17:30															17:30
18:00															18:00
18:00															18:00
18:30															18:30
18:30															18:30
19:00															19:00
19:00															19:00
19:30															19:30
19:30															19:30
20:00	Happyボディ ピラティス ★★★ 新井 雅 19:30～21:00	肩甲骨ヨガ ～肩こり・首こり 解消～ ★★ 山崎 礼子 19:00～20:30	ヴィンヤサ・ リラクゼーション ヨガ ★★ 大川 さつき 19:00～20:30												20:00
20:00															20:00
20:30															20:30
20:30															20:30
21:00															21:00
21:00															21:00
21:30															21:30
21:30															21:30
22:00															22:00

	…ヨガ
	…ピラティス
	…シャイロキネシス
	…ダンスエクササイズ・ その他ボディワーク
★	…運動量の目安