

# 5 / 2018

## STUDIO ALMA レッスンスケジュール

●...ヨガ  
●...TRX  
●...ベリーダンス ★...強度

	月	火	水	木	金	土	日
8:00						モーニング REIKO ★★ 8:30~9:30	週替わり 8:30~9:40
9:00	モーニング REIKO ★★ 9:00~10:00				骨盤調整 CHIHO ★★ 9:00~10:00		↓
10:00			TRX REIKO ★★ 10:00~10:50	ベリーダンス ビギナー REIKO ★ 10:00~11:00		TRX REIKO ★★ 10:00~10:50	5/6 ★★ ジャイロキネシス SAORI  5/13 ★ メディテーション (ヨガ&瞑想) CHIHO  5/20 ★ 顔ヨガMIX (顔ヨガ&ヨガ) REIKO  5/27 ★★ 美ボディ AMI
11:00	美ボディ AMI ★★ 10:30~11:30			ベリーダンス 初級 REIKO ★★ 11:15~12:15	TRX REIKO ★★ 10:30~11:20		
12:00			超初心者ヨガ REIKO ★ 11:20~12:30				
13:00			NEW ビューティー デトックス MANAMI ★★ 13:00~14:00				
14:00							
15:00							
16:00						ヨガ&TRX REIKO ★★ 16:00~17:15	
17:00						↑ 全会員種別で 参加可能です	
18:00					NEW		
19:00	ベーシック REIKO ★★ 18:50~19:50		TRX REIKO ★★ 18:30~19:20		TRX REIKO ★★ 18:20~19:10		
20:00		ベリーダンス ビギナー REIKO ★ 19:30~20:30	ヨガニードラ AMI ★ 19:50~21:00	ムーヴィング MANAMI ★★★ 19:30~20:30	TRX REIKO ★★ 19:30~20:20		
21:00	TRX REIKO ★★ 20:20~21:10	ベリーダンス 初級 REIKO ★★ 20:45~21:45			リラックス REIKO ★ 20:40~21:40		

レッスンスケジュールは講師の都合、天候などにより休講、講師の代行となる場合がございます

### 代行・休講

5/2(水) 全クラス休講  
5/3(木) ベリーダンス → 休講  
5/11,25(金) 骨盤調整 → 代行 REIKO  
5/19(土) モーニング,TRX,ヨガ&TRX → 代行 MANAMI  
5/26(土) ヨガ&TRX → 代行 MANAMI

便利な予約サイトをご利用ください→



←当日のご予約・キャンセルはLINEから



STUDIO ALMA  
YOGA & BODYWORKS

TEL : 080-5128-0483

MAIL : yoyaku@studio-alma.com