

ステラプレイス スタジオタイムスケジュール

★予約不要講座

■ ヨガ

■ ピラティス

■ ボディケア・ボディワーク

■ ベビー&キッズ

	日		月		火		水		木		金		土	
	A	B	A	B	A		A	B	A	B	A	B	A	B
	第2・4週	月1回	★		★	★	★		★				月1回	月2回
10:00	10:00-11:00 ハタヨガ ベーシック Nao	10:00-11:00 セラピーヨガ misato	10:00-11:00 セラピーヨガ sadako		10:00-10:45 ステラday ヨガ	10:00-10:45 ステラday ピラティス		10:00-10:45 ママyoga Megumi	10:00-11:00 ゆるヨガ Hiroko norie	10:00-10:45 キッズとママの 英会話 清水ゆり	10:00-12:00 スマイルフラ	10:00-11:00 セラピーヨガ Yukiko	10:00-11:00 セラピーヨガ misato	10:00-11:00 ヨガ Chinatsu
11:00			★		11:00-11:45 ステラday ヨガ	11:00-11:45 ステラday ピラティス			11:15-12:00 産後トライ ママピラティス Natsu		丸山真由美	11:15-12:00 マタニティヨガ Yukiko		月2回
12:00														11:15-12:20 骨盤調整ヨガ Chinatsu
13:00	★				★	★	★		13:00-13:45 産後ケア ママピラティス Natsu				月3回	
14:00	13:30-14:30 カントリーラインダンス 初級クラス Noriko				★	★	★	13:30-14:45 トータル・フィットネス 教室 なかどい薫		13:30-14:20 トータル・フィットネス 教室 なかどい薫		13:00-15:00 ベビーマッサージ 遠藤文柄	第1土曜日	13:30-15:10 ティータイムヨガ 倉石直子
15:00	第2・4週 15:00-16:00 ゆるヨガ Norie											14:00-15:00 ピラティス Noriko		
16:00					<p>ご予約は前日までにお願いいたします。 当日のご予約は、開講しているかご確認の上、お申込みください。</p> <p>ヨガマットなどは、用意しております。 動きやすい服装・タオル・飲み物をご持参ください。 更衣室はございますが、シャワールームございません。</p> <p>ご連絡のないキャンセルの場合は、キャンセル料（受講料）が発生します。</p>									
17:00														
18:00														18:00-19:00 ハタヨガ ベーシック Aki
19:00						★				★		19:00-20:30 はじめてのフラ		19:15-20:15 ハタヨガ ベーシック Aki
20:00					不定期	19:15-20:15 ピラティス Hiroko	不定期					丸山真由美	不定期	19:15-20:15 ハタヨガ ベーシック Aki
21:00					20:00-21:00 セラピーヨガ Nao		20:00-21:00 セラピーヨガ Aki					20:00-21:00 セラピーヨガ Chinatsu		