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	A	A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	月1～2回			★	★		第2･4週	★					
10:00	10:00-11:00 ハタヨガ ベーシック Nao			10:00-10:45 ステラday ヨガ	10:00-10:45 ストレッチポール de リフレッシュ	10:00-10:45 ひめトレ de 機能改善 Haruka	10:00-11:00 セラピーヨガ Minami	10:00-11:00 ゆるヨガ norie／Ai	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 丸山真由美	10:00-11:00 骨盤デトックスヨガ Miya	10:00-11:00 骨盤デトックスヨガ Miya	
11:00				★ 11:00-11:45 ステラday ヨガ	★ 11:00-11:45 ストレッチポール de リフレッシュ			★ 第2･4週 11:30-12:15 バレエヨガ AI	11:15-12:00 産後トライ ママピラティス Natsu		11:15-12:15 マタニティヨガ Yukiko	11:15-12:15 美尻ヨガ Miya	
12:00													
13:00	★ 13:30-14:30 カントリーラインダンス 初級クラス Noriko			★ 13:00-13:45 ステラday ヨガ	★ 13:00-13:45 ステラday ピラティス			月3回 13:30-15:30 ベビーマッサージ教室 遠藤文柄	13:30-14:15 産後ケア ママピラティス Natsu		★ 13:00-14:00 セラピーヨガ sadako	月1回 13:30-14:20 健康美ヨガ Yumi	13:30-15:00 リフレッシュヨガ 倉石直子
14:00				★ 14:00-14:45 ステラday ヨガ	★ 14:00-14:45 ステラday ピラティス					14:00-15:00 ピラティス Noriko	★ 14:15-15:15 Let's Dance Sadako	14:30-14:50 顔ヨガ Yumi	
15:00													
16:00			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。 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。 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。予めご了承ください。										
17:00													
18:00													
19:00			第1週 19:30-20:45 陰ヨガ Nao	第2･3･4･5週 20:00-21:00 セラピーヨガ Minami	★ 19:15-20-15 ピラティス Hiroko		第2･4週 19:30-20:30 パワーヨガ Aki	月1回 19:30-20:45 クリスタルボウルヨガ Hiroko 第３週	★ 19:15-20:15 体幹を鍛えるヨガ 第1･2･4･5週 Hiroko／Yui	19:00-20:30 はじめてのフラ 丸山真由美			
20:00													
21:00													