

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	A	B	A	A	B	A	B	A	B	A	B
	月1~2回	月1回	★	★	★		第2・4週	第1週	★					
10:00	10:00-11:00 ハタヨガ ベーシック Nao/Aki	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 ストレッチボール de リフレッシュ	10:00-11:00 ひめトレ de 機能改善	10:00-11:00 セラピーヨガ Minami	10:00-10:45 産後リカバリー 子連れヨガ Megumi	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			10:00-11:00 ホットヨガライト Megumi
11:00			★	★	★	Haruka			★ 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	丸山真由美	11:15-12:15 マタニティヨガ Megumi		
12:00														
13:00	★			★	★								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			★	★	13:00-13:45 ステラday ヨガ	13:00-13:45 ステラday ピラティス			13:00-13:45 産後ケア ママピラティス Natsu		13:00-15:00 ベビーマッサージ 遠藤文柄	月1回 13:30-15:00 健康美ヨガ yumi	13:30-15:10 ティータイムヨガ 倉石直子
15:00						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			
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。 予めご了承ください。</p>										月1回 16:00-17:00 パワーヨガ Aki
17:00														
18:00														
19:00					★			第2・4週		★		19:00-20:30		
20:00			19:30-21:00 コンディショニング ヨガ Miwako	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			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	19:15-20:15 ハタヨガ ベーシック Hiroko 第1・2・4・5週	はじめてのフラ 丸山真由美			
21:00									第3週					