

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		A	B	A	B	A	B	A	A	B
	月1~2回	月1回	★	★	★ 第4・5週のみ		★							
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	★ 第4・5週のみ 10:00-10:45 ステラday ピラティス	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			★ 11:15-12:15 ストレッチ&ダンス Sadako	★ 11:00-11:45 ステラday ヨガ	★ 第4・5週のみ 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	11:15-12:15 マタニティヨガ Megumi			
12:00														
13:00	★ 13:30-14:30 カントリーラインダンス			★ 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			月3回 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		
14:00	初級クラス Noriko			★ 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				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													
16:00														
17:00														16:30-17:30 パワーヨガ Aki
18:00														
19:00					★ 19:15-20:15 ピラティス Hiroko			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	19:00-20:30 はじめてのフラ 丸山真由美				
20:00				20:00-21:00 セラピーヨガ Minami										
21:00				2/13~スタート										

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。