

Active Body School スタジオ スケジュール

2月15日

3月

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5	6
10:00	X						
11:00		10:30~11:30 瞑想&ヨガ 森	10:00~14:00 ヨガベーシック ⑪(11月生) 山本	10:00~11:00 ベーシックYOGA 菊地	10:00~14:00 ヨガ ベーシック ⑬(10月生) 試験 中津畑	10:30~11:30 リラックスYOGA 加藤	10:30~11:30 ベーシックYOGA 古屋
12:00		11:45~12:45 アクティブYOGA 森		12:15~13:15 柔軟性up(レギュラー) 山本		11:45~12:45 アクティブYOGA 加藤	11:45~12:45 アクティブYOGA 古屋
13:00		13:30~17:30 ヨガベーシック ⑥(1月生) 中津畑	リラックスYOGA 14:15~15:15 山本	13:30~17:30 ヨガベーシック ⑥(1月生) 山本		13:00~14:00 ベーシックYOGA 水谷	13:00~17:00 ヨガベーシック (12)(11月午) 中津畑
14:00						15:00~16:00 アクティブYOGA 中谷	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		17:45~19:45 ピラティスベーシック ⑬(11月生) 講義 寺嶋					
19:00			19:00~20:00 アクティブYOGA 水谷	18:45~19:45 YOGAプラス 福田	18:45~19:45 瞑想&ヨガ 竹脇	18:45~19:45 ベーシックYOGA 水谷	
20:00				20:00~21:00 ベーシック・ピラティス 福田	20:00~21:00 アクティブYOGA 竹脇	20:00~21:00 アクティブYOGA 水谷	
21:00							
7	8	9	10	11	12	13	
10:00	9:00~13:00 ヨガベーシック ⑦(1月生) 中谷		10:00~14:00 ヨガベーシック ⑫(11月生) 山本	10:00~11:00 ベーシックYOGA 菊地	10:30~11:30 体力up(動作改善) 清水	10:30~11:30 YOGAプラス 加藤	10:30~11:30 ベーシックYOGA 水谷
11:00				12:15~13:15 アクティブYOGA 山本	11:45~12:45 柔軟性up(動作改善) 清水	11:45~12:45 アクティブYOGA 加藤	11:45~12:45 アクティブYOGA 水谷
12:00							
13:00							
14:00	13:30~17:30 ヨガベーシック ⑦(1月生) 中津畑		13:30~17:30 ヨガベーシック ⑦(1月生) 山本		13:00~14:00 ベーシックYOGA 中谷	13:00~14:00 ベーシックYOGA 水谷	13:00~17:00 ヨガベーシック (13)(11月生) 中津畑
15:00	14:30~15:30 ベーシックYOGA 中谷						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00			19:00~20:00 アクティブYOGA 水谷	18:45~19:45 YOGAプラス 福田	18:45~19:45 アクティブYOGA 竹脇	18:45~19:45 ベーシックYOGA 水谷	
20:00				20:00~21:00 ベーシック・ピラティス 福田	20:00~21:00 瞑想&ヨガ 竹脇	20:00~21:00 アクティブYOGA 水谷	
21:00							
14	15	16	17	18	19	20	
10:00	9:00~13:00 ヨガベーシック ⑧(1月生) 中谷		10:00~14:00 ヨガベーシック ⑬(11月生) 山本	10:00~11:00 ベーシックYOGA 菊地	10:30~11:30 体力up(動作改善) 清水	10:30~11:30 リラックスYOGA 加藤	10:00~14:00 ヨガベーシック ①(3月生) 中谷
11:00				12:15~13:15 柔軟性up(レギュラー) 山本	11:45~12:45 柔軟性up(動作改善) 清水	11:45~12:45 アクティブYOGA 加藤	
12:00	11:45~12:45 アクティブYOGA 森						
13:00							
14:00	13:30~17:30 ヨガベーシック ⑧(1月生) 中津畑		13:30~17:30 ヨガベーシック ⑧(1月生) 山本		13:00~14:00 アクティブYOGA 中谷	13:00~14:00 ベーシックYOGA 水谷	
15:00							
16:00	14:00~15:30 10月生卒業式 中谷水谷		14:15~15:15 アクティブYOGA 山本				15:00~16:00 体力up(動作改善) 清水
17:00	15:45~16:45 柔軟性up(動作改善) 清水						16:15~17:15 柔軟性up(動作改善) 清水
18:00	17:00~18:00 柔軟性up(動作改善) 清水	17:45~19:45 ピラティスベーシック ⑭(11月生) 講義 寺嶋					
19:00			19:00~20:00 アクティブYOGA 水谷	18:45~19:45 YOGAプラス 福田	18:45~19:45 瞑想&ヨガ 竹脇	18:45~19:45 ベーシックYOGA 水谷	
20:00				20:00~21:00 ベーシック・ピラティス 福田	20:00~21:00 アクティブYOGA 竹脇	20:00~21:00 アクティブYOGA 水谷	
21:00							
21	22	23	24	25	26	27	
10:00			10:00~11:00 アクティブYOGA 中谷				
11:00	10:30~11:30 瞑想&ヨガ 森	10:30~14:30 ヨガベーシック ①(3月生) 水谷	10:00~11:00 アクティブYOGA 中谷	10:30~14:30 ヨガベーシック ①(3月生) 水谷	10:30~11:30 YOGAプラス 加藤	10:30~11:30 ベーシックYOGA 古屋	
12:00	11:45~12:45 ベーシックYOGA 森		11:15~12:15 ベーシックYOGA 水谷		11:45~12:45 アクティブYOGA 加藤	11:45~12:45 アクティブYOGA 古屋	
13:00							
14:00	13:00~14:00 アクティブYOGA 中谷				13:00~14:00 ベーシックYOGA 中谷	13:00~17:00 ヨガベーシック (14)(11月午) 中津畑	
15:00	14:15~15:15 ベーシックYOGA 水谷						
16:00							
17:00							
18:00	17:45~19:45 ピラティスベーシック ⑮(11月生) 講義 寺嶋						
19:00		18:45~19:45 体力up(動作改善) 清水	18:45~19:45 YOGAプラス 福田	18:45~19:45 アクティブYOGA 竹脇	18:45~19:45 ベーシックYOGA 水谷		
20:00		20:00~21:00 柔軟性up(動作改善) 清水	20:00~21:00 ベーシック・ピラティス 福田	20:00~21:00 瞑想&ヨガ 竹脇	20:00~21:00 アクティブYOGA 水谷		
21:00							
28	29	30	31				
10:00	9:00~13:00 ヨガベーシック ⑨(1月生) 中谷		10:00~14:00 ヨガベーシック ⑭(11月生) 山本	10:00~11:00 ベーシックYOGA 菊地	X	X	
11:00				12:15~13:15 アクティブYOGA 山本			
12:00	11:45~12:45 アクティブYOGA 森						
13:00							
14:00	13:30~17:30 ヨガベーシック ⑨(1月生) 中津畑		13:30~17:30 ヨガベーシック ⑨(1月生) 山本				
15:00	14:30~15:30 ベーシックYOGA 中谷						
16:00							
17:00							
18:00	17:45~19:45 ピラティスベーシック ⑯(11月生) 講義 寺嶋						
19:00		19:00~20:00 アクティブYOGA 水谷	18:45~19:45 YOGAプラス 福田				
20:00			20:00~21:00 ベーシック・ピラティス 福田				
21:00							