

STUDIO OJAS レッスンスケジュール

		月	火	水	木	金	土
9:45 ~ 10:45	HOT	常温 ベーシック REINA	朝ヨガリフレッシュ REINA	リンパカッサ ERIKO	ベーシック REINA	首・肩こり解消 TOMOMI	朝ヨガリフレッシュ MARIKO.O
	常温	エアリアル ERIKO	骨盤調整 MARIKO.T	朝ヨガリフレッシュ REINA	ピラティス KEI	下半身スッキリ REINA	ベーシック ERIKO or KEIKO
11:30 ~ 12:30	HOT	常温 代謝UP REINA	常温 ベーシック REINA	常温 ピラティス NOZOMI	首・肩こり解消 TOMOMI	常温 ベーシック REINA	常温 骨盤調整 ERIKO or KEIKO
	常温	首・肩こり解消 ERIKO	ピラティス MARIKO.T	エアリアル ERIKO	下半身スッキリ KEI	ピラティス KEI	ポールストレッチピラティス MARIKO.O
13:15 ~ 14:15	常温						エアリアル ERIKO
18:30 ~ 19:30	HOT	ベーシック HITOMI		ベーシック YUMIKO		美脚・美尻 NAOMI	
	常温	骨盤調整 YUMIKO	エアリアル ERIKO	ポールストレッチピラティス ERIKO	下半身スッキリ HITOMI	ベーシック HITOMI	
20:00 ~ 21:00	HOT	リンパカッサ HITOMI	常温 アロマ快眠 HITOMI	常温 美腸活 YUMIKO	リラックス NAOMI	リンパカッサ HITOMI	
	常温	美腸活 YUMIKO	ピラティス AYAMI	低空エアリアル ERIKO	ベーシック HITOMI	マスターストレッチピラティス AYAMI	

… リラックス系
… 基礎レベル

… たくさん動くクラス
… エアリアル

… ピラティス