

【11月】スタジオルーナ Studio Luna レッスンスケジュール【11月】

予約・問合せ ☎0475-73-3541 メール info@studio-luna.com



運動量少なめ

スタジオルーナ



月	火	水	木	金	土	日	
<p>(開催日ご注意下さい)</p> <p><b>11/4 (月・祝)</b>、11/18  <b>10:30~11:45</b>                      「体幹強化パワーヨガ」                      平野 由加理                      ★運動量 中~多め                      (調節します)</p> <p>11/11、11/25  <b>10:30~11:45</b>                      「ピラティスエクササイズ」                      弓削 理恵子                      ★月曜ピラティスはボール使用                      (レンタル10名まで)</p>	<p><b>10:30~11:45</b>                      「朝のスッキリヨガ」                      小林 梢</p> <p>(シニアコース)  <b>12:00~13:15</b>                      「やさしいハタヨガフロー」                      小林 梢</p>	<p>定休日</p>	<p><b>10:30~11:45</b>                      「ヴィンヤサクラス」                      市東 恵美</p> <p>(シニアコース)  <b>12:00~13:15</b>                      「リラックスヨガ」                      市東 恵美</p>	<p><b>10:30~11:45</b>                      「朝のスッキリヨガ」                      小林 梢</p> <p>(シニアコース)  <b>12:00~13:15</b>                      「スローリラックスヨガ」                      小林 梢</p>	<p><b>10:30~12:30</b>                      キッズ空手 (入会別途)                      体験・問合せ(山岸)                      TEL 080-3453-3398</p> <p>◎生徒募集◎  <b>第2・第4 金曜日/土曜日 (午後)</b>                      (他、ご相談)                      『ボイストレーニングと                      歌い方教室』                      個人・少人数グループ指導                      ・発声、歌唱法 (全ジャンル)                      ・コーラス団員の技術サポート                      ・趣味のうた                      ・その他自由に相談                      ♪初心者歓迎♪                      体験・問合せ                      (えごさおり)                      TEL 090-4001-0662</p>	<p><b>11/3</b>  <b>10:30~11:45</b>                      「ピラティスエクササイズ」                      弓削 理恵子</p> <p><b>11/10 [NEW]</b>  <b>10:30~11:45</b>                      「朝のリラックス                      &amp; リフレッシュヨガ」                      岩崎 寿乃</p> <p>※休講・次回調整中                      「ヨーガセラピー」                      小笠原 千恵</p>	
<p>★月曜午後 (通常第4週目)  <b>13:00~14:00</b> 大人の                      ばれえ de ふるーる <b>ビギナー向</b>                      『大人のバレエクラス』                      (初心者~入会別途)                      ♪初心者歓迎♪                      問合せ (山本)                      TEL 070-1483-0070</p>	<p>★混雑緩和のため★                      通常クラス定員約14名(予約制・調整あり)                      火・木・金 午後「シニアコース優先」                      とさせていただきます。</p> <p>マスクは無理のないようにご判断下さい。                      衛生のためマイマット持参をおすすめしております。                      (マスク55円、レンタルマット220円 受付にございます)</p>			<p><b>13:30~14:45</b>                      「ピラティスエクササイズ」                      弓削 理恵子</p>	<p><b>17:30~20:45</b>                      雪バレエスクール                      (バレエ・入会別途)                      児童科・ジュニア・大人                      体験・問合せ                      (ユキバレエスクール)                      TEL 090-9012-1561</p>	<p>★ (月2回・開催日問合せ)  <b>16:00~17:00</b>                      ばれえ de ふるーる                      幼年ビギナー向クラス                      (バレエ・入会別途)                      問合せ (山本)                      TEL 070-1483-0070</p>	
<p>★[PR]生徒募集                      ローズ バレエ                      幼年・ジュニア・成人                      ♪初心者歓迎♪                      問合せ(柏崎)                      TEL 080-1301-5926</p>	<p><b>11月度の予約受付                      10/25(金)より                      【通常クラス定員 14名※】</b>                      ※状況により調整することがございます                      ◎複数予約は会費の前納が必要です                      (ビジター会員様、会費納入前のご予約は1回1レッスンのみ)</p>						
<p><b>11/18</b>  <b>19:15~20:30</b>                      「夜☆ヨガ」                      小林 梢                      (開催日ご注意下さい)</p>	<p><b>11/12 [NEW]</b>  <b>19:15~20:30</b>                      「じぶんにやさしく                      優しいストレッチヨガ                      &amp; メディテーション」                      岩崎 寿乃                      (開催日ご注意下さい)</p>	<p>お客様同伴対応は                      一時休止させていただきます                      マタニティヨガはお問合せ下さい</p>				<p>ネット予約                      → 12時間前まで                      電話・メール・予約カード                      → 前営業日まで                      当日予約なし                      → 空きがあれば先着順で                      (満席クラスは受付不可)                      ※キャンセルはお知らせ下さい</p>	<p>★おすすめ★                      ネットでかんたん                      予約カレンダー</p>

※不定期クラスの開講日・休講日・開始時刻にご注意ください ※スケジュールは変更することがございます  
 ※空きコマはレンタルスペースとしてもご利用いただけます (要予約・応相談)