

【1月】スタジオルーナ Studio Luna レッスンスケジュール【1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>1/6、1/20 10:30~11:45 「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>1/13 (祝) 1/27 10:30~11:45 「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>★月曜午後 (通常第4週目) 13:00~14:00 大人の バレえ de ふるーる バレエ♪ 『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>10:30~11:45 「朝のスッキリヨガ」 小林 梢</p> <p>(シニアコース) 12:00~13:15 「やさしいハタヨガフロー」 小林 梢</p>	<p>定休日</p>	<p>10:30~11:45 「ヴィンヤサクラス」 市東 恵美 【1/2 休み】</p> <p>(シニアコース) 12:00~13:15 「リラックスヨガ」 市東 恵美 【1/2 休み】</p> <p>13:30~14:45 「ピラティスエクササイズ」 弓削 理恵子 【1/2 休み】</p>	<p>10:30~11:45 「朝のスッキリヨガ」 小林 梢 【1/3 休み】</p> <p>(シニアコース) 12:00~13:15 「スローリラックスヨガ」 小林 梢 【1/3 休み】</p> <p>17:30~20:45 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>10:30~12:30 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◎ 第2・第4 金曜日/土曜日 (午後) (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>(開催日ご注意下さい)</p> <p>1/12 10:30~11:45 「朝のリラックス &amp;リフレッシュヨガ」 岩崎 寿乃</p> <p>1/19 10:30~11:45 「ピラティスエクササイズ」 弓削 理恵子</p> <p>★(月2回・開催日問合せ) 16:00~17:00 バレエ教室「こども*フランチ」 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>★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>スタジオルーナ 12/29(日)~1/3(金) 年末年始休業</p>						
<p>1月度の予約受付 12/24(火)より 【通常クラス定員 14名※】 ※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>★おすすめ★ ネットでかんたん 予約カレンダー</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>お子様同伴対応は 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>						

※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)

