

HASUMAI STUDIO

叶KANO

LESSON SCHEDULE

【2024年 11月】

| MON | | | TUE | | | WED | | | THU | FRI | | | SAT | | | SUN | | |
|-------|-----------|---------|-------|-------------|---------|-------|---------|-------|-----|-------|-------------|---------|--------|-------|---------|----------------|-------------|---------|
| | | | | | | | | | | 1 | | | 2 | | | 3 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 | リフレッシュヨガ | SAE |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 | ディーメイク&リリース | YOKO |
| | | | | | | | | | | 20:00 | ヨガ棒 | CHIHOCO | | | | | | |
| 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | 8 | | | 9 | | | 10 | | |
| 9:30 | ヨガ棒 | CHIHOCO | 9:30 | BurnG | SAKI | | | | | 9:30 | マットピラティス | CHIHOCO | 9:30 | ヨガフロー | CHIHOCO | | | |
| 11:00 | コンディショニング | TOSHIKO | | | | 11:00 | ピラティス | KANA | | | | | | | | 10:00 | リフレッシュヨガ | SAE |
| | | | 12:00 | TRX | YOKO | | | | | 11:30 | AntiGravity | YUKI | | | | | | |
| 14:00 | ピラティス | SAKI | 13:00 | コンディショニング | YOKO | | | | | | | | | | | 14:00 | BurnG | NATSUMI |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18:30 | ベーシックヨガ | AKIKO | | | | | 18:30 | ヨガ棒 | CHIHOCO | | | | 16:00 | ディーメイク&リリース | YOKO |
| 20:00 | TRX | YOKO | | | | 20:00 | TRX | Licca | | 20:00 | ピラティス | SAKI | | | | | | |
| 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | 15 | | | 16 | | | 17 | | |
| 9:30 | ヨガフロー | CHIHOCO | | | | 10:00 | BurnG | SAKI | | 9:30 | マットピラティス | CHIHOCO | | | | | | |
| 11:00 | コンディショニング | TOSHIKO | 10:30 | AntiGravity | misayo | | | | | | | | | | | 10:00 | ハタヨガ | hiroko |
| | | | 12:00 | TRX | YOKO | | | | | 11:30 | AntiGravity | YUKI | | | | 11:30 | リストラティブヨガ | hiroko |
| 14:00 | ピラティス | SAKI | 13:00 | コンディショニング | YOKO | 13:00 | 美姿勢ヨガ | asami | | | | | | | | リストラティブヨガ+550円 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18:30 | ベーシックヨガ | AKIKO | 18:30 | リラックスヨガ | SAE | | 18:30 | ヨガ棒 | CHIHOCO | | | | 16:00 | ディーメイク&リリース | YOKO |
| 20:00 | TRX | YOKO | 20:00 | AntiGravity | CHIHOCO | 20:00 | TRX | Licca | | 20:00 | ピラティス | SAKI | | | | | | |
| 18 | | | 19 | | | 20 | | | 21 | 22 | | | 23 | | | 24 | | |
| | | | 10:00 | BurnG | SAKI | | | | | 9:30 | マットピラティス | CHIHOCO | 貸切イベント | | | | | |
| 11:00 | コンディショニング | TOSHIKO | | | | 11:00 | ピラティス | KANA | | | | | | | | 10:00 | リフレッシュヨガ | SAE |
| | | | 12:00 | TRX | YOKO | | | | | 11:30 | AntiGravity | YUKI | | | | | | |
| 14:00 | ピラティス | SAKI | 13:00 | コンディショニング | YOKO | 13:00 | 美姿勢ヨガ | asami | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 18:30 | リラックスヨガ | SAE | | 18:30 | ヨガ棒 | CHIHOCO | | | | | | |
| 20:00 | TRX | YOKO | 20:00 | ヨガ棒 | CHIHOCO | 20:00 | TRX | Licca | | 20:00 | ピラティス | SAKI | | | | | | |
| 25 | | | 26 | | | 27 | | | 28 | 29 | | | 30 | | | | | |
| 9:30 | ヨガ棒 | CHIHOCO | | | | | | | | 9:30 | マットピラティス | CHIHOCO | 9:30 | ヨガフロー | CHIHOCO | | | |
| 11:00 | コンディショニング | TOSHIKO | 10:30 | AntiGravity | misayo | 10:30 | BurnG | SAKI | | | | | | | | | | |
| | | | 12:00 | TRX | YOKO | | | | | 11:30 | AntiGravity | YUKI | | | | | | |
| 14:00 | ピラティス | SAKI | 13:00 | コンディショニング | YOKO | 13:00 | 美姿勢ヨガ | asami | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18:30 | ベーシックヨガ | AKIKO | 18:30 | リラックスヨガ | SAE | | | | | | | | 16:00 | ディーメイク&リリース | YOKO |
| 20:00 | TRX | YOKO | 20:00 | AntiGravity | CHIHOCO | 20:00 | TRX | Licca | | 20:00 | ピラティス | SAKI | | | | | | |