

# WASA 10月スケジュール

HOT WAVE YOGA

	月	火	水	木	金	土	日	
						姿勢 6.20 ☆☆☆ SY 13.27 ☆☆☆	B ☆	9:00
10:00	B 1.22 ☆ BD 15.29 ☆☆	(11:00~) パピー 2.16.30 ママ 9.23	アロマ 3.17.31 ☆ 女性 ムーン 10.24 ☆ 女性	姿勢 ☆☆☆		B ☆	SY ☆☆☆	10:00
11:00		B+ ☆☆☆			SY ☆☆☆	B+ ☆☆☆	RS 7.21 ☆☆☆☆ パラII 14.28 ☆☆☆☆☆	11:00
12:00	姿勢 ☆☆☆		SY ☆☆☆	パラI 4.18 ☆ パラII 11.25 ☆☆☆☆☆		BD ☆ パレエ 13 ☆☆☆	骨盤 ☆☆☆	12:00
13:00		B 2.16.30 ☆ BD 9.23 ☆☆			体幹 5.19 ☆☆☆ 優しいPD 12.26 ☆☆☆	PD 20 ☆☆☆☆☆ 姿勢 ☆☆☆	BD ☆	13:00
14:00	SY ☆☆☆		B ☆	B+ ☆☆☆		B 6.20 ☆ バランスI 13.27 ☆☆	姿勢 ☆☆☆	14:00
15:00		体幹 ☆☆☆			BD 5.19 ☆☆ B 12.26 ☆	SY ☆☆☆	B ☆	15:00
16:00	B+ ☆☆☆		RS 3.17.31 ☆☆☆☆ 隔週	骨盤 ☆☆☆		アロマ 6.20 ☆ 女性 ムーン 13.27 ☆ 女性	B+ ☆☆☆	16:00
						体幹 ☆☆☆ 暗闇 13 ☆☆☆☆☆	快眠 7.21 ☆☆ 限定 隔週	17:00
18:00	B+ ☆☆☆	BD ☆☆	姿勢 ☆☆☆	SY ☆☆☆	B ☆			
19:00	BD ☆☆	姿勢 2.16.30 ☆☆☆ SY 9.23 ☆☆☆	体幹 3.17.31 ☆☆☆ パレエ 10.24 ☆☆☆	B ☆	B+ ☆☆☆ 暗闇 19 ☆☆☆☆☆			
20:00	優しいPD 1.22.29 ☆☆☆ PD(上級) 15 ☆☆☆☆☆	骨盤 ☆☆☆	BD 3.17.31 ☆☆ バランスI 10.24 ☆☆	RS ☆☆☆☆	BD ☆☆			
20:50		B 2.16.30 ☆ 隔週	SY ☆☆☆		快眠 12.26 ☆☆ 限定 隔週			

※チケット利用可能枠

## 🌸スケジュールの見方🌸

B 11.25 ☆
BD 4.18.21 ☆☆

- ・レッスン名は省略しています。下記一覧をご覧ください。
- ・数字は日付となります。
- ・☆はヨガの難易度、★はエクササイズの難易度となります。

### ◎名称説明

B	ベーシック	BD	ベーシックダイエット	SY	ストレッチ&ヨガ	RS	レギュラーストレッチ
B+	ベーシックプラス	姿勢	姿勢改善ヨガ	骨盤	骨盤エクササイズ	PD	プラチナダイエット
アロマ	アロマヨガ	ムーン	ムーンアロマヨガ	バランス	バランスヨガ	体幹	体幹シェイフヨガ