

2016年 11月 vei-style スタジオレッスンスケジュール

ヴィースタイル Tel. 03-5384-7100

★…楽しく汗をかく(ダイエット目的) ♣…ほどよく汗をかき、ほどよくリラックス ♥…ゆったりリラックス、ストレス解消

※各レッスンの詳細については、『ヴィースタイルマガジン11月号』にてご確認ください。

月	火	水	木	金	土	日
	1 ♣スローヨガ 80分 10:00-11:20 藤田綾乃(代行) ♥マッサージ&ストレッチ 40分 11:30-12:10 藤田綾乃(代行) ♥ゆったりストレッチ 40分 19:00-19:40 井上佑季子 ♣はじめてヨガ 80分 19:50-21:10 井上佑季子	2 ★ベーシックフロー 80分 10:00-11:20 Hiroko ♥マイバース骨盤調整 80分 19:30-20:50 功美	3 ♥スローヴィンヤサヨガ 80分 10:00-11:20 市川志珠香 祝日のため、 夜レッスンはお休みです。	4 ♥リフレッシュ&リラックスヨガ 80分 10:30-11:50 藤田綾乃	5 ♣スローヨガ 80分 10:30-11:50 藤田綾乃 ♥マッサージ&ストレッチ 40分 12:00-12:40 藤田綾乃	6 ♥リラックスヨガ 80分 10:00-11:20 都築朋枝 ★ゆったりピラティス 60分 11:30-12:30 都築朋枝
7 ♣はじめてヨガ 80分 10:30-11:50 井上佑季子 ♥ゆったりストレッチ 40分 12:00-12:40 井上佑季子	8 ★ヴィンヤサヨガ 80分 10:00-11:20 山田たか子 ♥ゆったりヨガ 40分 11:30-12:10 山田たか子 ♥ゆったりストレッチ 40分 19:00-19:40 井上佑季子 ♣はじめてヨガ 80分 19:50-21:10 井上佑季子	9 ♥ヨガセラピー 80分 10:00-11:20 Hiroko ♥マイバース骨盤調整 80分 19:30-20:50 功美	10 ♥スローヴィンヤサヨガ 80分 10:00-11:20 市川志珠香 ♥フィールフロー (ODAKA YOGA®) 80分 19:30-20:50 may	11 ♥リフレッシュ&リラックスヨガ 80分 10:30-11:50 藤田綾乃	12 ♣スローヨガ 80分 10:30-11:50 藤田綾乃 ♥マッサージ&ストレッチ 40分 12:00-12:40 藤田綾乃	13 ♥リラックスヨガ 80分 10:00-11:20 都築朋枝 ★ゆったりピラティス 60分 11:30-12:30 都築朋枝
14 ♣はじめてヨガ 80分 10:30-11:50 井上佑季子 ♥ゆったりストレッチ 40分 12:00-12:40 井上佑季子	15 ★ヴィンヤサヨガ 80分 10:00-11:20 山田たか子 ♥ゆったりヨガ 40分 11:30-12:10 山田たか子 ♥ゆったりストレッチ 40分 19:00-19:40 井上佑季子 ♣はじめてヨガ 80分 19:50-21:10 井上佑季子	16 ★ベーシックフロー 80分 10:00-11:20 Hiroko ♥マイバース骨盤調整 80分 19:30-20:50 功美	17 ♥スローヴィンヤサヨガ 80分 10:00-11:20 市川志珠香 ♥フィールフロー (ODAKA YOGA®) 80分 19:30-20:50 may	18 ♥リフレッシュ&リラックスヨガ 80分 10:30-11:50 藤田綾乃	19 ♣スローヨガ 80分 10:30-11:50 藤田綾乃 ♥マッサージ&ストレッチ 40分 12:00-12:40 藤田綾乃	20 ♥リラックスヨガ 80分 10:00-11:20 都築朋枝 ★ゆったりピラティス 60分 11:30-12:30 都築朋枝
21 ♣はじめてヨガ 80分 10:30-11:50 井上佑季子 ♥ゆったりストレッチ 40分 12:00-12:40 井上佑季子	22 ★ヴィンヤサヨガ 80分 10:00-11:20 山田たか子 ♥ゆったりヨガ 40分 11:30-12:10 山田たか子 ♥ゆったりストレッチ 40分 19:00-19:40 井上佑季子 ♣はじめてヨガ 80分 19:50-21:10 井上佑季子	23 ♥ヨガセラピー 80分 10:00-11:20 Hiroko 祝日のため、 夜レッスンはお休みです。	24 ♥スローヴィンヤサヨガ 80分 10:00-11:20 市川志珠香 ♥フィールフロー (ODAKA YOGA®) 80分 19:30-20:50 may	25 ♥リフレッシュ&リラックスヨガ 80分 10:30-11:50 藤田綾乃	26 ♣スローヨガ 80分 10:30-11:50 藤田綾乃 ♥マッサージ&ストレッチ 40分 12:00-12:40 藤田綾乃	27 ♥リラックスヨガ 80分 10:00-11:20 都築朋枝 ★ゆったりピラティス 60分 11:30-12:30 都築朋枝

受講される皆様へのお願い

- ★ 必ず受付表へお名前を記入してから、スタジオへ入室してください。
- ★ レッスン中は携帯電話・スマートフォンの音やバイブレーションが鳴らないよう、ご協力ください。
- ★ 各最終レッスンにつきましては、お客様の混雑が予想されます。予約制などは一切行いませんが、当日、おひとりでも多くの方がご参加いただけるよう、極力ヨガマットをつめてご準備くださいますよう、ご協力をお願いいたします。
- ※特に午前中開催のレッスンは混雑が予想されます。

閉店のお知らせ

当施設は、国土交通省の区画整備に伴う立ち退き対象区域のため、誠に不本意ながら、2016年11月27日(日)の最終営業をもって閉店いたします。尚、閉店に伴う移転等は一切ございません。

閉店に伴い、皆様にご多大のご不便、ご迷惑をおかけいたしますことを、謹んでお詫び申し上げますとともに、当施設をご利用いただきましたことに、スタッフ一同、心より感謝申し上げます。

11月末までではございますが、是非とも、当施設に最後までご愛顧を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

ナチュラルスポーツプレイス ヴィースタイル