

# Roomy by studio garden/ 2026年3月 首里

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
						1
2	3	4	5	6	7	8
10:00-10:30 無料体験会 misaki			10:00-10:30 無料体験会 Rio		10:00-10:30 無料体験会 misaki	
			12:00-12:30 無料体験会 Rio	11:30-12:00 無料体験会 misaki		13:00-13:30 無料体験会 Misaki
	14:00-14:30 無料体験会 misaki					
				18:00-18:30 無料体験会 Kazumi		16:00-16:30 無料体験会 Misaki
				20:30-21:00 無料体験会 Kazumi		18:00-18:30 無料体験会 Misaki

9	10	11	12	13	14	15
	10:00-10:30 無料体験会 misaki		9:30-10:00 無料体験会 Rio	9:30-10:00 無料体験会 Ayuko		9:00-10:00 低空極上リラックス Misaki
			11:00-11:30 無料体験会 Rio	11:30-12:00 無料体験会 Ayuko	10:30-11:20 📖エア初級 Misaki	11:00-12:00 リストラティブヨガ Ayumi
14:00-14:30 無料体験会 misaki					12:00-13:00 低空極上リラックス Misaki	14:00-14:30 📖エア初級 Misaki
	18:00-18:30 無料体験会 Kazumi	18:00-18:30 無料体験会 Kazumi	17:00-17:30 無料体験会 misaki	17:30-18:00 無料体験会 misaki	14:00-18:00 オープンパーティー スタジオお披露目会	
	20:30-21:00 無料体験会 Kazumi	20:30-21:00 無料体験会 Kazumi	20:00-20:30 無料体験会 misaki			
16	17	18	19	20	21	22
9:30-10:30 低空極上リラックス Misaki	9:30-10:30 美姿勢ピラティス saori	9:30-10:30 季節の養生リラックスヨガ Ayumi	9:00-9:50 📖エア初級 Rio	9:30-10:20 📖エア中級 Ayuko	9:00-9:50 📖エアゆるトレ Misaki	9:30-10:30 パワーヨガ Ayumi
11:30-12:20 📖エア初級 Misaki	11:30-12:30 リストラティブヨガ Ayumi	11:30-12:20 バランスボール脂肪燃焼 akane	10:30-11:20 やさしいTRX Shoji	11:00-12:00 サウンドリラックスヨガ Ayuko	10:30-11:20 📖エア初級 Misaki	11:30-12:30 リストラティブヨガ Ayumi
14:00-14:50 📖エアゆるトレ Misaki		17:30-18:30 ホイルヨガ Asae			12:00-13:00 低空極上リラックス Misaki	
17:30-18:20 低空極上リラックス misaki	19:00-19:50 📖エア初級 Kazumi	19:30-20:30 低空極上リラックス Asae	18:00-19:00 パワーヨガ Ayumi	18:00-18:50 📖エア初級 Misaki		
19:30-20:30 パワーヨガ Ayumi	20:40-21:30 やさしいフローヨガ Mika		20:30-21:30 リストラティブヨガ Ayumi	20:30-21:30 低空極上リラックス Misaki		

23	24	25	26	27	28	29
9:30-10:20 📖 エアゆるトレ Misaki	9:30-10:30 美姿勢ピラティス saori	9:30-10:30 季節の養生リラックスヨガ Ayumi	9:00-9:50 📖 エア初級 Rio	9:30-10:20 📖 エア中級 Ayuko	9:00-9:50 📖 エアゆるトレ Misaki	9:30-10:20 📖 エア初級 Ayumi
11:30-12:20 📖 エア初級 Misaki	11:30-12:30 リストラティブヨガ Ayumi	11:30-12:20 バランスボール脂肪燃焼 akane	10:30-11:20 やさしいTRX Shoji	11:00-12:00 サウンドリラックスヨガ Ayuko	10:30-11:20 📖 エア初級 Misaki	11:30-12:30 リストラティブヨガ Ayumi
14:00-14:50 低空極上リラックス Misaki		17:30-18:30 ホイールヨガ Asae			12:00-13:00 低空極上リラックス Misaki	
18:30-19:30 パワーヨガ Ayumi	19:00-19:50 📖 エア初級 Mika	19:30-20:30 低空極上リラックス Asae	18:00-19:00 パワーヨガ Ayumi	18:00-18:50 📖 エア中級 Misaki	14:00-14:50 やさしいTRX Shoji	
20:40-21:30 📖 エア初級 Ayumi	20:30-21:30 月礼拝ヨガ Mika		20:30-21:30 リストラティブヨガ Ayumi	20:30-21:30 低空極上リラックス Misaki		
30	31					
9:30-10:30 低空極上リラックス Misaki	9:30-10:30 美姿勢ピラティス saori					
11:30-12:20 📖 エア初級 Misaki	11:30-12:30 リストラティブヨガ Ayumi					
14:00-14:50 📖 エアゆるトレ Misaki						
18:30-19:30 パワーヨガ Ayumi	19:00-19:50 📖 エア初級 Mika					
20:40-21:30 📖 エア初級 Ayumi	20:40-21:30 やさしいフローヨガ Mika					

📖 . . . 初心者の方向け、エアリアルヨガの基本ポーズをお伝えします

🔥 . . . 📖 マークレッスンを何度か受講し、ハンモックに慣れてきた方向け

マークのないものはどなたでも受けて頂ける内容です。

