

# 11月スケジュール

# 南流山スタジオ

平日 → 9:30~22:00  
 土日 → 8:15~17:00  
 祝日 → 8:15~15:00

※毎週火曜日が休館日です。

運動量小クラス ● 運動量中クラス ●● 運動量大クラス ●●●

月	火	水	木	金	土	日
4,11,18,25日	5,12,19,26	6,13,20,27日	7,14,21,28日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24日
7:30-8:30 朝ヨガ ★ NAOKO					8:35-9:35 ピラティス ●● マイコ 30日 Kumiko	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ 17日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYOKO 25日ベーシックヨガ ★ AKIKA	休館日	10:00-11:15 6日 ホイールヨガビギナー ★ 13日 バンドフローヨガ ★★ 20,27日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI	10:00-11:15 7,21日 エアフローヨガ ●● KANA ホイールヨガビギナー ★ 14,28日 MAMIKO	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ ★ NOBUKO	10:05-11:20 2日 ホイールヨガビギナー ★ 9,30日 ベーシックヨガ ● KARI 16日 ギアゾーンヨガビギナー ★ YUKINO from 清澄白河	10:05-11:20 3,17日 エアストラティブ Yin Flow ● 10日 エアフローヨガ ●● 24日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC
11:45-13:00 ピラティス ★★ ユキコ		11:45-13:00 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI	11:45-13:00 7日 ベーシックヨガ ● KANA 11日 ホイールヨガビギナー ★ KANA ベーシックヨガ ● 14,28日 MAMIKO	11:20-12:20 産後ヨガ ★ NOBUKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ●● 2日 サヤカ 9,30日 MIHIRO 16日 YUKINO	11:50-13:05 3日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ ギアゾーンヨガLV.1 ●● TAKEC
4日(月)◀祝日プログラム▶ 8:35-9:35 バンドフローヨガ★ MIHIRO 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MIHIRO 11:40-12:55 ピラティス★★ ユキコ 13:20-14:35 ホイールヨガビギナー★ KARI		13:30-14:45 13日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ NAO	13:30-14:45 7,14,21日 バンドフローヨガ ★★ KARI	13:00-14:15 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 14:45-16:00 1,8,15,29日 ホイールヨガビギナー★ KARI	13:35-14:50 2,23日 ギアゾーンヨガLV.1 ●● KARI 16日 バンドフローヨガ★★ サヤカ 9,30日 ホイールヨガ★★ KARI	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ●● 3,17日 Kumiko 10,24日 エアフローヨガ ●● MIHIRO
18:45-20:00 11日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ●●● 18日 ホイールヨガ ★ 25日 ギアゾーンヨガLV.2 ●●●● TAKEC		18:45-19:45 エアフローヨガ ●● MIHIRO 13日 NAO	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ●● KARI 22日 バンドフローヨガ ★★ MIHIRO	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 23日 ◀10:00-12:00▶ 太陽礼拝初心者WS KARI & サヤカ	15:20-16:35 アロマヨガ ● RINA 17:00-18:00 エアフローヨガ ●● KARI
20:25-21:25 エアフローヨガ ●● MIHIRO		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ SAYOKO	20:10-21:25 7,14,21日 ベーシックヨガ ● KARI 28日 アロマヨガ ● サヤカ	20:25-21:25 ビギナーベーシックピラティス ● 15日 フローピラティス ●● YASUYO		

全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■通常ヨガ/ホイールヨガ/ピラティス → 18名 ■エアフローヨガ → 8名