

8月スケジュール

南流山スタジオ

※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
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	3,10,17,24,31日	4,11,18,25日
7:30-8:30 朝ヨガ ★ NAOKO		10:00-12:00 ★ 5周年記念特別レッスン 21日 エネルギーの源の チャクラを活性化しよう! KARI			8:35-9:35 ピラティス ★★ マイコ	8:35-9:35 4,11日ギアゾーンヨガピギナー ★ 18日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI 25日 朝ヨガ KARI
10:00-11:15 ギアゾーンヨガピギナー ★ SAYOKO	休館日	10:00-11:15 7日 ベーシックヨガ ★ 28日 バンドフローヨガ★★ KARI	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 1,15,29日 KANA ホイルヨガピギナー★ 8日 KARI 22日 MAMIKO	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ ★ NOBUKO	10:05-11:20 17,24,31日 ベーシックヨガ ★ 3日 ホイルヨガピギナー★ KARI	10:05-11:20 4,18日 エアリストラティブ Yin Flow ★ 11日 エアフローヨガ★★ 25日 ホイルヨガピギナー★ TAKEC
11:45-13:00 ピラティス ユキコ		11:45-13:00 7,28日 エアリストラティブ Yin Flow ★ KARI	11:45-13:00 1,29日 ベーシックヨガ ★ KANA 15日 ホイルヨガピギナー★ KANA ベーシックヨガ ★ 8日 KARI 22日 MAMIKO	11:20-12:20 産後ヨガ ★ NOBUKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 3,17日 MIHIRO 24,31日 サヤカ	11:50-13:05 4日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ ギアゾーンヨガLV.1 ★★ TAKEC
12日(月)「祝日プログラム」 8:35-9:35 朝ヨガ KARI 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MIHIRO 11:40-13:40 ★ 12日 5周年記念特別レッスン 毎日をHappyに過ごすためのヨガ ～ヨガの知識をヒントに自分を知らう!～ NAOKO				13:00-14:15 エアフローヨガ ★★ 2,9,23日 MIHIRO 16,30日 KARI	13:35-14:50 3,10,24日 フローヨガ ★★ KARI 17,31日 ホイルヨガ★★ KARI	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ● 18日 Kumiko 4日バンドフローヨガ★★ NAO 11日 エアフローヨガ★★ MIHIRO
18:45-20:00 5日ギアゾーンヨガLV.1&2 ●●●● 19日 ホイルヨガ ★★ 26日 ギアゾーンヨガLV.2 ●●●● TAKEC		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ MIHIRO	18:45-19:45 ピラティス ★ ERIKO	14:45-16:00 2日 ホイルヨガピギナー★ KARI	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	15:20-16:35 18日 アロマヨガ★ RINA 4,11日 身体が硬い人のためのヨガ ●★ NAO
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 ベーシックヨガ ★ 1日 MAMIKO 15,22日 KARI 8日 アロマヨガ★ サヤカ 29日バンドフローヨガ★★ サヤカ	18:45-20:00 エアフローヨガ★★ 9日 KARI 16,23,30日 MIHIRO	from 人形町 10日(土) 10:00-13:00 後屈を好きになろうWS YU	14:30-16:30 ★ 25日 5周年記念特別レッスン 骨盤底筋ヨガ ～ずっと元気な体でいられるために～ MIYUKI
				19:00-21:00 ★ 5周年記念特別レッスン コンディショニング& サーキットピラティス YASUYO		
				20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス ● 9,30日 YASUYO 16日 Kumiko 23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/ホイルヨガ/ピラティス → 18名 ■エアフローヨガ → 8名