

1月スケジュール

南流山スタジオ

※休館日
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
6,13,20,27日	7,14,21,28日	8,15,22,29日	9,16,23,30日	10,17,24,31日	4,11,18,25日	5,12,19,26日
7:30-8:30 朝ヨガ ★ NAOKO					8:35-9:35 ピラティス ★★ マイコ	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ 19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 27日 MIYUKI	休館日	10:00-11:15 8,22日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 29日 バンドフローヨガ★★ KARI 15日 ベーシックヨガ★ AKIKA	10:00-11:15 16,30日 エアフローヨガ★★ KANA ホイルヨガビギナー★ 9,23日 MAMIKO	10:00-11:00 妊婦さん (安定期)ご参加OK 骨盤メンテナンスヨガ ★ MAMIKO	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 11日 ホイルヨガビギナー★ KARI	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 12日 サヤカ
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 15日 エアフローヨガ★★ AKIKA	11:45-13:00 16日 ベーシックヨガ★ KANA 30日 ホイルヨガビギナー★ KANA ベーシックヨガ★ 9,23日 MAMIKO	11:20-12:20 お子様とご参加OK 産後ヨガ ★ MAMIKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ MIHIRO	11:50-13:05 NEW ベーシックヨガ ★ 19日 ホイルヨガビギナー★ サヤカ
13日(月)「祝日プログラム」 8:35- 9:35 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko 10:00- 11:15 エアフローヨガ★★ MIHIRO 11:40- 12:55 アロマヨガ★ RINA 13:20- 14:35 バンドフローヨガ★★ KARI		13:30-14:45 8日 ホイルヨガ★★ NAO	13:30-14:45 バンドフローヨガ ★★ KARI	13:00-14:15 24日 バンドフローヨガ★★ 17日 エアフローヨガ★★ MIHIRO 14:45-16:00 ホイルヨガビギナー★ 17日 サヤカ 24日 KARI	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 25日 ホイルヨガ★★ KARI	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ●● 5,19日 Kumiko 12,26日 バンドフローヨガ ★★ MIHIRO
18:45-20:00 6日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI バンドフローヨガ★ 20日 サヤカ 27日 MIHIRO		18:45-19:45 エアフローヨガ★★ MIHIRO 8日 NAO	18:45-19:45 ピラティス ★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ★★ 10,24日 KARI 17日 サヤカ 31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	15:20-16:35 アロマヨガ★ RINA
20:25-21:25 6日 ホイルヨガビギナー★ KARI エアフローヨガ★★ 20,27日		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 ★ KARI	20:25-21:25 ビギナーベーシックピラティス● 24日 フローピラティス ●● YASUYO		17:00-18:00 エアフローヨガ★★ KARI 12日 MIHIRO

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