

8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	3,10,17,24,31日
25日	休館日	13日			8:35-9:35	8:35-9:35
臨時休業とさせていただきます		お盆休みとさせていただきます			バンドフローヨガ ★★ MIHIRO	ギアゾーンヨガビギナー ★
					2,16日 ホイールヨガビギナー ★ KARI	17日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★
						MIYUKI
10:00-11:15	振替営業	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:00	10:05-11:20	10:05-11:20
ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE	26日(火)«» 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ YURIE	6,20日 ギアゾーンヨガビギナー ★	エアフロー-ヨガ★★ 7,21日 KANA	妊婦さん (産前期~) ご参加OK 骨盤メンテナンスヨガ ★ Nanae	ベーシックヨガ ★ KARI	エアフロー-ヨガ ★★ サヤカ
	11:45-13:00 ピラティス★★ ユキコ	27日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★	14日 MIYUKI 28日 ホイールヨガビギナー★ MAMIKO		2,16日 バンドフロー-ヨガ★ MIHIRO	17日 SAYOKO
	18:45-20:00 ギアゾーンヨガLV.1★★★ KARI					
11:45-13:00	20:25-21:25 エアフロー-ヨガ★★★ KARI	11:45-13:00	11:45-13:00	11:20-12:20	11:50-13:05	11:50-13:05
ピラティス ★★ ユキコ		20,27日	ベーシックヨガ★ 7日 KANA 14日 MIYUKI 28日 MAMIKO	産後ヨガ ★ Nanae	エアフロー-ヨガ ★★ MIHIRO	ベーシックヨガ★ サヤカ
		エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI	ホイールヨガビギナー★ 21日 KANA			ホイールヨガビギナー★ 17日 SAYOKO
11日(月)«祝日プログラム»				13:30-14:30 バンドフロー-ヨガ★ 1日 MIHIRO 29日 KARI	13:35-14:50	13:35-14:50
8:35-9:35 ピラティス★★★ ユキコ				やさしいエアフロー-ヨガ★ 8日 MIHIRO 22日 KARI	ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI	ピラティス&ストレッチ★★★
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE			16:00-17:00 ホイールヨガビギナー★ 7日 MIHIRO 14日 KARI		30日 ホイールヨガ★★★ KARI	3,17,31日 Kumiko
11:40-12:55 エアフロー-ヨガ★★★ MIHIRO			21日 バンドフロー-ヨガ★ KARI 28日 やさしいエアフロー-ヨガ★ MIHIRO			バンドフロー-ヨガ★★★ 10日 KARI 24日 MIHIRO
13:20-14:35 バンドフロー-ヨガ★ MIHIRO					15:20-16:35	15:20-16:35
					ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	アロマヨガ★ RINA
18:45-20:00		18:45-19:45	18:45-19:45	18:45-20:00		
4日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI		エアフロー-ヨガ ★★ SAYOKO	ピラティス ★★ ERIKO	エアフロー-ヨガ ★★ 1,15日 MIHIRO 8,22,29日 KARI		17:00-18:00
18日 バンドフロー-ヨガ★ MIHIRO						エアフロー-ヨガ★★★ 3,10日 KARI 17,24,31日 MIHIRO
20:25-21:25		20:10-21:25	20:10-21:25	20:25-21:25		
エアフロー-ヨガ★★★ 18日 MIHIRO		ギアゾーンヨガLV.Zero ★ SAYOKO	ベーシックヨガ★ KARI	ビギナーベーシックピラティス★ 1,29日 YASUYO 8日 Kumiko		
4日 KARI			7,28日 バンドフロー-ヨガ★ MIHIRO	22日 フロー-ピラティス★★★ YASUYO 15日 ベーシックヨガ★ MIHIRO		

全てのレッスンは予約制となります。

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