

9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
1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24日	4,11,18,25日	5,12,19,26	6,13,20,27日	7,14,21,28日
	休館日				8:35-9:35 バンドフローヨガ ★★ AYA	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ 21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 ★ YURIE	23日(火)«祝日プログラム» 8:35-9:35 ホィールヨガビギナー★ KARI 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ NAMIKI 11:40-12:55 アロマヨガ★ NAMIKI 13:20-14:35 バンドフローヨガ★★ AYA	10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 24日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 4,18日 KANA 11日 AYA 25日 NAO	10:00-11:00 妊婦さん (安定期)より ご参加OK 骨盤メンテナンスヨガ ★ Nanae	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 20日 ホィールヨガビギナー★ KARI	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ サヤカ 28日 KARI
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 4日ベーシックヨガ★ KANA 18日 ホィールヨガビギナー★ KANA バンドフローヨガ★ 11日 AYA 25日ギアゾーンヨガビギナー ★ NAO	11:20-12:20 産後ヨガ ★ Nanae	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ AYA	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 7,14日 サヤカ 28日 KARI 21日 ホィールヨガビギナー★サヤカ
15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 バンドフローヨガ★ AYA 11:40-12:55 エアフローヨガ★ ★ AKIKA 13:20-14:35 アライメントヨガ★ ★ AKIKA			16:00-17:00 ホィールヨガビギナー ★ 4,11日 KARI バンドフローヨガ★ 18日 KARI 25日やさしいエアフローヨガ ★ AYA	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ 5,19日 AYA 12,26日 サヤカ	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 27日 ホィールヨガ★★ KARI	13:35-14:50 7,21日 ピラティス&ストレッチ ★★ Kumiko 14,28日 バンドフローヨガ ★★ AYA
18:45-20:00 1,8,29日 バンドフローヨガ★ AYA 22日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ SAYOKO	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ KARI	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 エアフローヨガ ★★ 1,8,29日 AYA 22日 KARI		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 25日 バンドフローヨガ★ AYA	20:25-21:25 NEW 5,12,26日 ホィールヨガビギナー★ KARI 19日ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO		17:00-18:00 エアフローヨガ★★ 7日 KARI 14,21,28日 AYA

全てのレッスンは予約制となります。

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