熊本スタジオ 11月スケジュール 土日: 8:15~17:00 運動量小: ★★ 運動量小~中: ★★★ 運動量中~大: ★★★ 祝日: 8:15~15:00 ※毎週火曜日は休館日です。 11/24 7:15-08:15 朝 ヨ ガ ★ AKI 8:30-9:30 8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) しのぶ (2日・16日・30日) ASUKA (3日) ビギナーピラティス SENRI (10日·17日·24日) チコ(9日) / AKI (23日) 10:00-11:15 エアフローヨガ 10:00-11:15 10:00-11:15 10:00-11:15 10:00-11:15 10:00-11:15 ベーシックヨガ ビギナーベーシックピラティス アロマヨガ エアフローヨガ エアフローヨガ AKI(18目·25目) * * * HIKARI HIKARI MIKI Mana AKI (17目) 14 (1日) AKI (11E) MOERI (30日) 休 11:45-13:00 アライメントヨガ 12:00-13:00 11:45-13:00 11:45-13:00 11:45-13:00 11:45-13:00 ピラティスストレッチ ホイールヨガビギナー リセットヨガ エアフローヨガ リフレッシュヨガ AKI(3日·10日)/MOERI(17日) ホイールヨガビギナー λ * * * まさき MASAE MIKI AKI (24日) チェアヨガ★ (20日) 骨盤調整ヨガ★★AKI(30日) **14**(1日) 12:00-13:00 バンドフローヨガ★(28日) 13:30-14:45 13:30-14:30 13:30-14:45 ピラティスストレッチ エアフローヨガ アロマヨガ 14:00-15:00 11月4日 (月·祝) MASAE HIKARI wakana 08:30-09:30 エアリストラティブYinFlow★AKI 背中美人3万 AKI (30目) 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ★★ AKI 11:45-13:00 エアフローヨガ★★HIKARI ASUKA 15:15-16:15 13:30-14:30 ビギナーベーシックピラティス★MOERI エアリストラティブYinFlow (14日のみ) 15:30-16:30 15:15-16:15 AKI (10目) ベーシックヨガ エアフローヨガ エアフローヨガ MOERI HIKARI AKI(3日·17日) /HIKARI (24日) 11月23日(土) 10:00-12:00 18:30-19:45 18:30-19:45 18:30-19:45 18:30-19:45 太陽礼拝WS ビギナーベーシックピラティス 姿勢改善习ガ りらつくすヨガ エアフローヨガ \rightarrow まさき HIKARI HIKARI 18:30-19:30 バンドフローヨガ★(13日) ベーシックヨガ★MOERI (11日・25日) 20:10-21:25 20:10-21:25 20:10-21:10 20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ベーシックヨガ 自律神経が整う夜ヨガ エアフローヨガ しのぶ HIKARI wakana

平日: 9:30~22:00

運動量小: ★ 運動量小~中: ★★ 運動量中~大: ★★★