# 8月スケジュール

## 熊本スタジオ

※毎週火曜日は休館日です。

**営業時間**
平日: 9:30〜22:00
土日: 8:15〜17:00
祝日: 8:15〜15:00

運動量小：★　運動量小〜中：★★　運動量中〜大：★★★
運動量小：★★　運動量小〜中：★★★　運動量中〜大：★★★★

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 8:30-9:30<br>骨盤メンテナンス(マタニティ可)<br>★<br>しのぶ（3日･17日･31日） | 8:30-9:30<br>朝ヨガ<br>★<br>ASUKA（4日）／AKI(11日･25日） |
| | | | | | 朝ヨガ<br>★<br>まさき(10日･24日） | ビギナーピラティス<br>★<br>SENRI（18日） |
| 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>AKI(5日･26日) | 休館日 | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★★<br>ともこ | 10:00-11:15<br>アロマヨガ<br>★<br>Mana | 10:00-11:15<br>ベーシックヨガ<br>★<br>MIKI<br>ユキ（16日） | 10:00-11:15<br>ビギナーベーシックピラティス<br>★<br>HIKARI<br>親子ヨガ（24日） | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★★<br>HIKARI |
| エアリストラティブYinFlow<br>★<br>AKI（19日） | | | | | | |
| 11:45-13:00<br>リフレッシュヨガ<br>★★<br>Erina | | 11:45-13:00<br>リセットヨガ<br>★★<br>ともこ | 11:45-13:00<br>姿勢改善ヨガ<br>★★<br>HIKARI<br>ビギナーピラティス★（22日） | 11:45-13:00<br>エアフローヨガ<br>★★★<br>MIKI<br>ユキ（16日）<br>ホイールヨガビギナー★AKI（2日） | 11:45-13:00<br>リフレッシュヨガ<br>★★<br>まさき | 11:45-13:00<br>姿勢改善ヨガ<br>★★<br>HIKARI(11日･25日)<br>ホイールヨガビギナー<br>★<br>AKI（4日･18日） |
| | | | 14:00-15:00<br>背中美人ヨガ<br>★★<br>ASUKA<br>（22日のみ） | 13:30-14:30<br>ピラティスストレッチ<br>★<br>MASAE | 13:30-14:45<br>エアフローヨガ<br>★★<br>HIKARI<br>ともこ（17日･31日） | 13:30-14:45<br>アロマヨガ<br>★<br>wakana |
| | | 15:30-16:30<br>エアフローヨガ<br>★★<br>HIKARI | | | 15:15-16:15<br>ヴィンヤサフローヨガ★★<br>HIKARI（3･10日）<br>チェアヨガ★★ともこ（17日）<br>バンドフローヨガ★HIKARI（24日）<br>骨盤調整ヨガ★★ともこ（31日） | 15:15-16:15<br>エアリストラティブYinFlow<br>★<br>AKI（４日･18日）<br>エアフローヨガ<br>★★<br>AKI(11日･25日) |
| 18:30-19:45<br>エアフローヨガ<br>★★★<br>ユキ | | 18:30-19:45<br>ビギナーベーシックピラティス<br>★<br>HIKARI | 18:30-19:45<br>アロマヨガ<br>★<br>AKI<br>ホイールヨガビギナー★(8日）<br>バンドフローヨガ★（22日） | 18:30-19:45<br>りらっくすヨガ<br>★<br>まさき | | |
| 20:10-21:25<br>自律神経が整う夜ヨガ<br>★★<br>しのぶ | | 20:10-21:25<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★<br>wakana | 20:10-21:10<br>エアフローヨガ<br>★★★<br>AKI<br>エアフローヨガ★★★★(15日） | 20:10-21:25<br>ベーシックヨガ<br>★<br>チコ | | |

8月12日（月・祝）
7:15-8:15 朝ヨガ★AKI
08:30-09:45 ピラティス★SENRI
10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow★AKI
11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★HIKARI
13:30-14:30 エアフローヨガ★★★HIKARI

**お盆休みのおしらせ**
8月12日（月・祝）祝日スケジュール
8月13日（火）休館日
**8月14日（水）お盆休み**

※全てのレッスンが予約制となります。＜定員＞ ■通常ヨガ／ピラティス／ホイールヨガ → 20名　■エアフローヨガ → 12名