1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
9:00-10:00 エアフローヨガ ★★ HIKARI	休館日				8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ しのぶ（4日･18日） 朝ヨガ ★ チコ(11日･25日)	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（5日） ビギナーピラティス ★ SENRI（19日･26日）/MOERI（12日）
10:30-11:45 ハタ･リストラティブヨガ ★ MASUMI		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ	10:00-11:15 アロマヨガ ★ Mana	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ MIKI	10:00-11:15 ★★ ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ HIKARI ともこ（5日）
12:00-13:00 ピラティスストレッチ ★ MASAE		11:45-13:00 リセットヨガ ★★ ともこ チェアヨガ★（22日）	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★★ MOERI	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★★ MIKI	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★★ MOERI	11:45-13:00 優しいボディシェイプ ★★ MOERI リフレッシュヨガ★★ともこ（5日）
			14:00-15:00 背中美人ヨガ ★★ ASUKA （23日のみ）	13:30-14:30 ピラティスストレッチ ★ MASAE	13:30-14:45 エアフローヨガ ★★★ HIKARI まさき（４日）	13:30-14:45 アロマヨガ ★ wakana
		15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI			15:15-16:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ HIKARI リフレッシュヨガ★★まさき（４日）	15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ HIKARI ビギナーピラティス★MOERI(5日) バンドフローヨガ★（12日）
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ MOERI エアフローヨガ★★（27日）		18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ HIKARI	18:30-19:45 姿勢改善ヨガ ★★ HIKARI	18:30-19:45 りらっくすヨガ ★ まさき		
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ しのぶ		20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★★ wakana	20:10-21:10 エアフローヨガ ★★★ HIKARI	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ		

1月13日（月・祝）
8:30-9:30 朝ヨガ★HIKARI
10:00-11:15 ベーシックヨガ★★MOERI
11:45-13:00 エアフローヨガ★★HIKARI
13:30-14:30ビギナーピラティス★MOERI

年始は1/4(土)からレッスンスタート！
皆様今年もどうぞ宜しくお願いいたします♪

※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