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 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ MAI（2日･16日･30日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（3日）
					朝ヨガ ★ チコ(9日･23日)	ビギナーピラティス ★ SENRI（10日･17日･24日･31日）
10:30-11:45 ハタ･リストラティブヨガ ★ MASUMI アロマヨガ★Mana（4日）	休館日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ともこ	10:00-11:15 アロマヨガ ★ Mana ハタ･リストラティブヨガ★MASUMI（7日）	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ MIKI Mana（15日）	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ MIKI（２日） アロマヨガ★ Mana（16日･23日･30日）	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOERI
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（20日）	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Mana	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKI ユキ（15日）	11:45-13:00 ピラティス ★★ MOERI（9･16･23･30日） エアフローヨガ★★MIKI（2日）	11:45-13:00 ボディシェイプヨガ ★★ MOERI
			14:00-15:00 背中美人ヨガ ★★ ASUKA（21日のみ）		13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まさき（9･16･23･30日） ピラティス★★MOERI（２日）	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ Mami
15:30-16:30 やさしいエアフローヨガ ★ ユキ （4日･18日）			15:30-16:30 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI（14日･28日）		15:15-16：15 バンドフローヨガ ★ MOERI	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI ユキ（17日）
18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ やさしいエアフローヨガ★（25日）		18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ まさき	18:30-19:45 アロマヨガ ★ wakana	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI りらっくすヨガ★まさき（15日）		
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ★★ しのぶ（4･18日） ストレッチ＆フローヨガ★★ ユキ（25日）		20:10-21:25 リフレッシュヨガ ★★ まさき	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MOERI	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ まさき（15日）		

8月11日（月）
08:30-09:30 朝ヨガ★（Mana)
10:00-11:15アロマヨガ★（Mana）
11:45-13:00 エアフローヨガ★★（MOERI）
13:30-14:30ビギナーベーシックピラティス★（MOERI)

8月17日（日）
太陽礼拝ワークショップ
10:00～12:00
ユキ

※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