9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（6･20日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（7日）
					朝ヨガ ★ チコ(13･27日)	ビギナーピラティス ★ SENRI（14･21･28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 アロマヨガ ★ Mana（6･20･27日） wakana（13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	休 館 日	11:45-13:00 リセットヨガ ★★ ともこ チェアヨガ（17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	11:45-13:00 ピラティス ★★ MOERI	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（18日のみ）		13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まさき MIKI（6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 （22日）			15:30-16:30 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI（11日･25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
18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ ストレッチ＆フローヨガ★★しのぶ（8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（５日）		
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ しのぶ（1･8･29日） ストレッチ＆フローヨガ★★ ユキ（22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 エア･リストラティブYinFlow★（25日）	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ		

9月15日（月）
08:30-09:30 ピラティス＆ストレッチ★MASAE
10:00-11:15ハタ・リストラティブヨガ★MASUMI
11:45-13:00ストレッチ＆フローヨガ★★MASUMI
13:30-14:30やさしいエアフローヨガ★MOERI

9月23日（火）
08:30-09:30 ビギナーピラティス★SENRI
10:00-11:15アロマヨガ★しのぶ
11:45-13:00エアフローヨガ★★MOERI
13:30-14:30バンドフロー＆ピラティス★MOERI

※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