

5月スケジュール

南流山スタジオ

営業時間 平日 → 9:30~22:00
土日祝 → 8:15~17:00

※毎週火曜日が休館日です。

運動量小クラス ● 運動量中クラス ●● 運動量大クラス ●●●

月	火	水	木	金	土	日
1,8,15,22,29日	4,11,18,25日	3,10,17,24,31日	4,11,18,25日	5,12,19,26日	6,13,20,27日	7,14,21,28日
10:00-11:15	休館日	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:00	8:35-9:35 ピラティス ●● マイコ	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピギナー ●
ギアゾーンヨガピギナー ● SAYOKO 29日 エアフローヨガ ●● TOMOKO		ベーシックヨガ ● 10日 ホイールヨガピギナー ●	11.25日 エアフローヨガ ●● TOMOKO 18日 エアフローヨガ ● KANA	骨盤メンテナンスヨガ ★ MISATO	6日 ホイールヨガピギナー ● KARI 13.27日 ベーシックヨガ ● KARI 20日 ベーシックヨガ ● SAKI	7.21日 エアリストラティブ Yin Flow ● 14日 エアフローヨガ ●●● 28日 エアフローヨガ ●● TAKEC
11:45-13:00		11:45-13:00	11:45-13:00	11:30-12:30	10:05-11:20	10:05-11:20
1,8日 ピラティス&ストレッチ ●● SAKI 22日 ベーシックヨガ ● NAOKO		エアフローヨガ ● ● KARI	11.25日 ヴィンヤサフローヨガ ● TOMOKO 18日 ホイールヨガピギナー ● KANA	※24時間前にご予約がない場合は 休講とさせていただきます お子様と ご参加OK	11:50-13:05 エアフローヨガ ● ● 6日 TOSY 13日 SAKI 20日 KARI 27日 TOMOKO	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC
11:45-12:45 29日 ピラティス&ストレッチ ●● SAKI		3日<<祝日プログラム>>	4日<<祝日プログラム>>	5日<<祝日プログラム>>	13:35-14:50	11:50-13:05 14日 ホイールヨガピギナー ●
15日 <<11:45-14:45>> 反り腰猫背のためのWS SAKI		8:35-9:35 ピラティス&ストレッチ ●● SAKI 10:05-11:20 エアフローヨガ ● NAMIKI 11:50-13:05 アロマヨガ ● NAMIKI 13:35-14:35 エアフローヨガ ● ● KARI	8:35-9:35 ベーシックヨガ ● KANA 10:05-11:20 エアフローヨガ ● KANA 11:50-13:05 ピラティス ● ● ユキコ 13:35-14:35 エアフローヨガ ● ● SAKI	8:35-9:35 エアフローヨガ ● ● KARI 10:05-11:20 ハタフローヨガ ● ● TOMOMI 11:50-13:05 ピギナーピラティス ● TOMOMI 13:35-14:35 ベーシックヨガ ● KARI	6日 ムービングヨガ ●● TOSY	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ●● SAKI 14日 エアフローヨガ ● ●● TOMOKO 21日 ホイールヨガピギナー ● KARI
18:45-20:00		18:45-20:00	18:45-19:45	18:45-20:00	15:20-16:35	15:20-16:35
ギアゾーンヨガLV.1&2 ●●●● 8日 ホイールヨガ ● ● 29日 ギアゾーンヨガLV.2 ●●●●		10.31日 ホイールヨガピギナー ● NAOKO 17日 ヴィンヤサフローヨガ ● TOSY 24日 エアリストラティブ Yin Flow ● SAKI	ピラティス ● ● ERIKO	エアフローヨガ ● ● TOMOKO	ピギナーベーシックピラティス ● 13日 リズムピラティス ●●● TOMOMI	14.28日 アクティブヨガ ●●● RINA 7.21日 エアフローヨガ ● ●● TOMOKO
20:25-21:25		20:25-21:25	20:10-21:25	20:25-21:25	17:00-18:00	
ベーシックヨガ ● KARI 15日 エアフローヨガ ● ● TOMOKO 29日 エアリストラティブ Yin Flow ● SAYOKO		りらくすヨガ ● NAOKO	エアフローヨガ ● ● 11日 SAKI 18日 TOMOKO 25日 KARI	ピギナーベーシックピラティス ● 19日 ピラティス ●●●● YASUYO	13,20日 エアリストラティブ Yin Flow ● SAKI	

全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■通常ヨガ/ホイールヨガ/ピラティス → 18名 ■エアフローヨガ → 8名

