

6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
5,12,19,26日	6,13,20,27日	7,14,21,28日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24日	4,11,18,25日
10:00-11:15 ギアゾーンヨガピギナー ★ SAYOKO 26日 エアフローヨガ ★★ TOMOKO	休館日	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 21日 ホイールヨガピギナー ★ KARI	10:00-11:15 1,15,29日 エアフローヨガ ★ KANA 8,22日 エアフローヨガ ★★ TOMOKO	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ ★ MISATO ※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	8:35-9:35 ピラティス ★★ マイコ 10:05-11:20 3日 ホイールヨガピギナー ★ KARI 10日 ベーシックヨガ ★★ KARI 17日 ベーシックヨガ ★★ SAKI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピギナー ★ MIYUKI 10:05-11:20 4,18日 エア リストラティブ Yin Flow ★ 11日 エアフローヨガ ★★ 25日 エアフローヨガ ★★ TAKEC
11:45-13:00 ピラティス&ストレッチ ★★ SAKI	平日昼間のクラスを スタートしました! ご参加お待ちしております♪	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ KARI	11:45-13:00 1,29日 ベーシックヨガ ★ KANA 8,22日 ウィンヤサフローヨガ ★★ TOMOKO 15日 ホイールヨガピギナー ★ KANA	11:30-12:30 9,23日 産後ヨガ ★★ MISATO 11:30-12:45 2日 エアフローヨガ ★★ KARI 16,30日 りんくすヨガ ★★ NAOKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 3日 SAKI 10日 TOMOKO 17日 KARI	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC 11日 ホイールヨガピギナー ★
15:00-16:15 19日 エアフローヨガ ★★ KARI		13:30-14:45 14日 エア リストラティブ Yin Flow ★ SAKI	13:30-14:45 22日 ピラティス&ストレッチ ★★ SAKI 29日 ホイールヨガピギナー ★ KARI	15:00-16:15 9日 エアフローヨガ ★ SAKI	13:35-14:50 フローヨガ ★★ KARI	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ SAKI 18日 フローピラティス ★★ Mizuki
18:45-20:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ ★★ 12日 ホイールヨガ ★★ 26日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★ ★★ TAKEC		18:45-20:00 7,28日 エア リストラティブ Yin Flow ★ SAKI 14,21日 ホイールヨガピギナー ★ NAOKO	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ TOMOKO	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★★ 10日 リズムピラティス ★★ ★★ TOMOMI 17:00-18:00 17,24日 エア リストラティブ Yin Flow ★ SAKI	15:20-16:35 4日 エアフローヨガ ★★ TOMOKO 11,25日 アクティブヨガ ★★ ★★ RINA 18日 エアフローヨガ ★★ TOSY
20:25-21:25 ベーシックヨガ ★ KARI 26日 エア リストラティブ Yin Flow ★ SAYOKO		20:25-21:25 りんくすヨガ ★★ NAOKO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 1,29日 TOMOKO 8,15日 KARI 22日 SAKI	20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス ★★ 16日 ピラティス ★★ ★★ YASUYO	24日 <<10:00-12:00>> 太陽礼拝WS SAKI・KARI	

全てのレッスンが予約制となります。

<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

