

3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

※21日(祝)を除く
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
6,13,20,27日	7,14,21,28日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24,31日	4,11,18,25日	5,12,19,26日
<p>6日オンライン 同時対応</p> <p>10:00-11:15 ギアゾーンヨガピグナー ★ SAYOKO 20日 フローヨガ ★★ KARI</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 6日 MOCO 20,27日 KARI 13日 ピラティス&ストレッチ ★★ SAKI</p> <p>18:45-20:00 6,20日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ 13日 ホイールヨガ ★★ 27日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★ TAKEC</p> <p>20:25-21:25 ベーシックヨガ ★ KARI エアリストラティブ Yin Flow ★ 20日 SAYOKO 27日 SAKI</p>	<p>休館日</p> <p>21日<<祝日プログラム>> 8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ SAKI 10:05-11:20 ハタフローヨガ ★★ TOMOMI 11:50-13:05 ピグナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 13:30-15:30 太極拳&ヨガ ワークショップ SAKI・KARI</p> <p>13日オンライン 同時対応</p> <p>1日オンライン 同時対応</p>	<p>10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 8日 ホイールヨガピグナー ★ KARI</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ KARI</p> <p>18:45-20:00 1,8,29日 ギアゾーンヨガピグナー ★ RIEKO 15日 エアリストラティブ Yin Flow ★ SAKI 22日 ヴィンヤサフローヨガ ★ TOSY</p> <p>20:25-21:25 1,29日 背中美人ヨガ ★★ RIEKO 8,22日 ホイールヨガ ★★ RIEKO 15日 りんくすヨガ ★ SAKI</p>	<p>10:00-11:15 2,9日 エアリストラティブ Yin Flow ★ SAKI 16,30日 エアフローヨガ ★ KANA 23日 エアフローヨガ ★★ TOMOKO</p> <p>11:45-13:00 2,9,23日 ピラティス&ストレッチ ★★ SAKI 16日 ホイールヨガピグナー ★ KANA 30日 ベーシックヨガ ★ KANA</p> <p>18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 2,9,30日 TOMOKO 16日 SAKI 23日 KARI</p>	<p>10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ ★ MISATO</p> <p>11:30-12:30 3,17日 産後ヨガ ★ MISATO</p> <p>11:30-12:45 10,31日 エアフローヨガ ★★ KARI 24日 エアフローヨガ ★ SAKI</p> <p>18:45-20:00 エアフローヨガ ★ TOMOKO</p> <p>20:25-21:25 ピグナーベーシックピラティス ★★ 17日 ピラティス ★★ YASUYO</p> <p>3日オンライン 同時対応</p>	<p>8:35-9:35 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 4,18日 RIEKO 11,25日 TAKEC</p> <p>10:05-11:20 4日 ベーシックヨガ ★ SAKI 11日 ホイールヨガピグナー ★ KARI 18,25日 ベーシックヨガ ★ KARI</p> <p>11:50-13:05 4日 エアフローヨガ ★★ KARI 18日 エアフローヨガ ★★ MOCO 25日 エアフローヨガ ★ SAKI</p> <p>13:35-14:50 フローヨガ ★★ KARI</p> <p>15:20-16:35 ピグナーベーシックピラティス ★★ 11日 リズムピラティス ★★ TOMOMI</p> <p>17:00-18:00 4,11日 エアリストラティブ Yin Flow ★ SAKI</p> <p>11日 <<11:45-14:45>> 足もみとデトックスヨガWS NAMIKI</p> <p>25日オンライン 同時対応</p>	<p>8:35-9:35 ギアゾーンヨガピグナー ★ MIYUKI</p> <p>10:05-11:20 5,19日 エアリストラティブ Yin Flow ★ 12日 エアフローヨガ ★★ 26日 エアフローヨガ ★★ TAKEC</p> <p>11:50-13:05 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC</p> <p>13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ SAKI</p> <p>15:20-16:35 5日 ヴィンヤサフローヨガ ★ TOSY 12,26日 アクティブヨガ ★★ RINA 19日 エアフローヨガ ★★ TOMOKO</p> <p>26日オンライン 同時対応</p> <p>12日オンライン 同時対応</p>

■【オンライン同時対応】
スタジオでのレッスンをオンラインでも
ご受講いただけます！
予約システムより「オンライン」を選択の上、
ご予約ください。
※料金はスタジオ利用とは別となります

■エアフローヨガ★(SAKI)
・前半は低空、後半から布の高さを上げて
動いていきます！
エアフローの基礎を身につけたいけど逆転や布
圧が苦手な方、ぜひご参加ください！

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 → 16名 ■エアフローヨガ → 8名

