

# 8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 → 8:00~17:00

※毎週火曜日が休館日です。  
夏季休館日：10日(水)

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	2,9,16,23,30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 ギアゾーンヨガピギナー★ SAYOKO 22日 エアフローヨガ★★ TOMOKO	休館日	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ 3,17日 KARI 24日 なお 31日 ピギナーピラティス★★ YASUYO	10:00-11:15 4,18日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI 25日 エアフローヨガ★ KANA	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 11:30-12:30 12,26日 産後ヨガ★ MISATO 11:30-12:45 5,19日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガLV.1★★★ RIEKO 13日 ホイールヨガ★ RIEKO 10:05-11:20 6,20日 エア リストラティブ Yin Flow★ KAORI 13日 エアフローヨガ★★★ TOSY 27日 エアフローヨガ★★ TOMOKO 11:50-13:05 6,20日 アロマヨガ★ KAORI 13日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY 27日 アロマヨガ★ RINA	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピギナー★ MIYUKI 14日 朝ヨガ★ RINA 10:05-11:20 7,21日 エアフローヨガ★★★ 14日 エア リストラティブ Yin Flow★ TAKEC 11:50-13:05 7,14日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC 21日 ホイールヨガ★
11:45-13:00 背中美人ヨガ ★★ RIEKO 22日 ホイールヨガ★		11:45-13:00 エアフローヨガ★★★ 3,31日 SAKI 17日 TOMOKO 24日 TOSY	11:45-13:00 4,18日 ピラティス&ストレッチ★★★ SAKI 25日 ベーシックヨガ★ KANA	11:30-12:45 5,19日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI	13:35-14:50 6,20日 ハタフローヨガ★★ TOMOMI 13,27日 リセットヨガ★★★ かほり	13:35-14:50 7,28日 ピラティス&ストレッチ★★★ SAKI 14日 ピラティス★★★ 1キコ
18:30-19:45 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★★ TAKEC 15日 ホイールヨガ★	15日 オンライン	18:30-19:45 3,31日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ RIEKO 17,24日 ピラティス&ストレッチ★★ SAKI	11日<<祝日プログラム>> 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 エアフローヨガ★ NAMIKI 13:35-14:35 アロマヨガ★ NAMIKI 18日 オンライン	26日 <<19:30-21:30>> コンディショニング&ピラティス YASUYO 18:45-20:00 5,12,19日 エアフローヨガ★★ TOMOKO	15:20-16:20 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日 <<15:20-17:20>> 骨盤底筋トレーニングとホルモンについて MIYUKI 21日 <<13:35-15:35>> ピラティス&ストレッチ ~足裏を整えよう~ SAKI 28日 <<10:05-12:05>> ギアゾーンヨガ ~get in the zone~ TAKEC	15:20-16:20 7日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY 28日 アクティブヨガ★★★ RINA
20:10-21:25 1,15日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI 8,29日 エアフローヨガ★★ TOMOKO 22日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAYOKO		20:10-21:25 17,24日 背中美人ヨガ★★★ 3,31日 ホイールヨガ★ RIEKO	20:10-21:25 4,25日 エアフローヨガ★★ TOMOKO 18日 エアフローヨガ★ KAORI	20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス★ 5,19日 YASUYO 12日 1キコ	27日 オンライン	28日 オンライン

南流山スタジオ3周年  
いつもご利用ありがとうございます。  
南流山スタジオは8月で3周年を迎えます！  
リボンマークが特別レッスンとなりますので、  
みなさんのご参加お待ちしております(^^)

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

