

1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

※毎週火曜日は休館日です。

運動量小クラス ★ 運動量小〜中クラス ★★ 運動量中クラス ★★★ 運動量大クラス ★★★★

月	火	水	木	金	土	日
<p>10日<<祝日プログラム>> 8:35-9:35 エアリアルヨガLV.1 SAKI 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1★Masami 11:40-12:55 アロマヨガ★KAORI(オフ会) 13:20-14:35 エアリアルヨガYinFlow KAORI</p>					<p>NEW 8:35-9:35 ギアゾーンヨガLV.1 ★★★ RIEKO 15日 ヨガホイール★★★</p>	<p>8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ MIYUKI 23日 オンライン</p>
<p>NEW 10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYOKO</p>	休館日	<p>10:00-11:15 フローヨガ ★★★ MARIKO 19日 ヨガホイール★★★</p>	<p>↓インストラクターが変更になりました 10:00-11:15 エアリアルヨガ 6.20日 LV.1 KANA 13.27日 YinFlow SAKI</p>	<p>10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ ★ MISATO 妊婦さん(安定期〜)ご参加OK ※24時間前の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 お子様とご参加OK 14.28日 産後ヨガ★MISATO</p>	<p>10:05-11:20 8日 エアリアルヨガLV.1 15日 エアリアルヨガYinFlow 22日 エアリアルヨガLV.1 (TOMOKO) 29日 エアリアルヨガYinFlow KAORI</p>	<p>NEW 10:05-11:20 9日 エアリアルヨガYinFlow 16日 エアリアルヨガLV.1 23日 エアリアルヨガYinFlow 30日 エアリアルヨガLV.1 TAKEC</p>
<p>11:45-13:00 背中美人ヨガ ★★ RIEKO 31日 ヨガホイール★★★</p>		<p>11:45-13:00 5日 エアリアルヨガLV.1 12日 エアリアルヨガLV.1 19日 エアリアルヨガYinFlow 26日 エアリアルヨガLV.1 MARIKO</p>	<p>NEW 11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 6.20日 KANA 13.27日 SAKI</p>	<p>11:30-12:45 7日 エアリアルヨガYinFlow SAKI 21日 エアリアルヨガLV.1 SAKI</p>	<p>11:50-13:05 アロマヨガ ★ KAORI 22日 りらっくすヨガ★ SAKI</p>	<p>NEW 11:50-13:05 ギアゾーンヨガLV.1 ★★★ TAKEC 9日 ヨガホイール★★★</p>
					<p>13:35-14:50 リセットヨガ ★★★ かほり 8日 オンライン</p>	<p>NEW 13:35-14:50 ピラティス ★★★ SAKI</p>
<p>NEW 18:45-20:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★★ TAKEC 24日 ヨガホイール★★★ ↓インストラクターが変更になりました 20:25-21:40 17日 エアリアルヨガYinFlow 24日 エアリアルヨガLV.1&2 31日 エアリアルヨガYinFlow SAKI</p>		<p>18:45-20:00 5日 エアリアルヨガLV1&2 TOSY 12日 ヨガホイール★★★ RIEKO 19日 エアリアルヨガLV1&2 SAKI 26日 エアリアルヨガYinFlow SAKI</p>	<p>18:45-19:45 ピラティス ★★★ ERIKO 20日 オンライン</p>	<p>18:45-20:00 ベーシックヨガ ★ Sayuri 7日 オンライン</p>	<p>15:20-16:20 ビギナーベーシックピラティス ★ SAKI</p>	<p>15:20-16:20 9.23日 アクティブヨガ★★★ RINA 16日 エアリアルヨガLV.1&2 TOSY 30日 エアリアルヨガLV.1 MOCO 23日 オンライン</p>
		<p>20:25-21:40 5日 ヨガホイール★★★ RIEKO 12日 背中美人ヨガ★ RIEKO 19日 りらっくすヨガ★ SAKI 26日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY 26日 オンライン</p>	<p>20:10-21:25 エアリアルヨガ LV.1 Yukiko</p>	<p>20:25-21:25 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO</p>		

全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■ 通常ヨガ/ヨガホイール/ピラティス → 16名 ■ エアリアルヨガ → 8名

