

9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>20日<<祝日プログラム>> 8:35-9:35 りらっくすヨガ★ AYUMI 10:00-11:15 エアリアルLV.1 SAYOKO 11:40-12:55 アロマヨガ★SAYOKO (ワタク) 13:20-14:35 意識を向けるヨガ★ MASAYO</p> <p>10:00-11:15 6日 アロマヨガ★ SAYOKO 13日 アロマヨガ★ SAYOKO 27日 ヨガホイール★★ RIEKO</p> <p>11:45-13:00 背中美人ヨガ ☆☆ RIEKO</p> <p>18:45-20:00 13日 オンライン 意識を向けるヨガ ☆☆ MASAYO</p> <p>20:25-21:40 エアリアルヨガ LV.1 AYUMI 27日 エアリアルヨガYinFlow SAYOKO</p> | <p>休館日</p> | <p>10:00-11:15 ギアゾーンヨガピギナー ★ MOCO 15日 ヨガホイール★★</p> <p>11:45-13:00 エアリアルヨガ LV.1 MOCO</p> <p>18:45-20:00 1日 ヨガホイール★★ RIEKO 15日 リリースフローヨガ★★ TAKEC 22日 ヨガホイール★★ TAKEC 29日 ヨガホイール★★ TOSY 19:00-20:00 8日 エアリアルヨガLV.1&2 AYUMI</p> <p>20:25-21:40 22,29日 オンライン 1日 りらっくすヨガ★ AYUMI 8日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY 15日 背中美人ヨガ★ RIEKO 22日 ヴィンヤサフローヨガ★ RIEKO 29日 りらっくすヨガ★ AYUMI</p> | <p>23日<<祝日プログラム>> 8:35-9:35 エアリアルヨガLV.1 AYUMI 10:00-11:15 インナーフローヨガ★ Masami 11:40-12:55 エアリアルヨガYinFlow KAORI 13:20-14:35 ヴィンヤサフローヨガ★ KAORI</p> <p>10:00-11:15 2日 エアリアルヨガYinFlow 9日 エアリアルヨガLV.1 16日 エアリアルヨガYinFlow 30日 エアリアルヨガLV.1 MARIKO</p> <p>11:45-13:00 ハタ&リストラティブヨガ ★ MARIKO 9日 ヨガホイール★★</p> <p>13:30-14:30 姿勢改善ピラティス ★ AYUMI</p> <p>18:45-19:45 16日 オンライン ピラティス ☆☆ ERIKO</p> <p>20:10-21:25 エアリアルヨガ LV.1 Yukiko</p> | <p>10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ ★ MISATO <small>妊婦さん(安定期)ご参加OK</small> ※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</p> <p>11:30-12:30 10.24日 産後ヨガ★ MISATO <small>お子様とご参加OK</small></p> <p>11:30-12:45 3日 エアリアルヨガLV.1 TOMOKO 17日 エアリアルヨガLV.1 AYUMI</p> <p>24日開催 13:00-15:00 エアリアル初心者WS AYUMI</p> <p>18:45-20:00 3日 オンライン ベーシックヨガ ★ Sayuri</p> <p>20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス ★ YASUYO</p> | <p>8:35-9:35 11日 オンライン ヴィンヤサフローヨガ ★ RIEKO 4.25日 → ヨガホイール★★</p> <p>10:05-11:20 4日 エアリアルヨガLV.1 11日 エアリアルヨガYinFlow 18日 ヨガホイール★★ RIEKO 25日 エアリアルヨガLV.1 KAORI</p> <p>11:50-13:05 25日 オンライン アロマヨガ ★ KAORI 18日 エアリアルヨガLV.1 TAKEC</p> <p>13:35-14:50 18日 オンライン リセットヨガ ☆☆ かほり</p> <p>15:20-16:20 姿勢改善ピラティス ★ AYUMI</p> | <p>8:35-9:35 19日 オンライン ギアゾーンヨガピギナー ★ MIYUKI</p> <p>10:05-11:20 5日 オンライン ピラティス ☆☆ AYUMI 12日 <<10:00-14:00>> アームバランスWS TOSY</p> <p>11:50-13:05 5日 エアリアルヨガLV.1 KAHO 12日 アームバランスWS TOSY 19日 エアリアルヨガLV.1 KAHO 26日 エアリアルヨガLV.1 MOCO</p> <p>13:35-14:50 26日 オンライン ベーシックヨガ ★ KAHO 12日 アームバランスWS TOSY</p> <p>15:20-16:20 5.19日 アクティブヨガ★★ RINA 12.26日 エアリアルヨガLV.1 AYUMI 12日 <<15:00-16:15>></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 → 14名 ■エアリアルヨガ → 8名

■新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため消毒・換気徹底しております。

■一部クラスがライブ配信となります。ご参加いただく方はご了承下さいませ。

