

12月スケジュール

南流山スタジオ

※毎週火曜日と年末休館日があります(スケジュール枠内参照)。

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
4,11,18,25日	5,12,19,26	6,13,20,27日	7,14,21,28日	1,8,15,22日	2,9,16,23日	3,10,17,24日
					8:35-9:35 ピラティス ★★ マイコ	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ 17日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI ↑3週目 ギアゾーンヨガLV.Zero ★
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYOKO	休館日	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 6日 ホイールヨガビギナー ★ KARI	10:00-11:15 7,21日 エアフローヨガ ★ KANA 14,28日 エアフローヨガ ★★ TOMOKO	10:00-11:00 妊婦さん (安定期→) ご参加OK 骨盤メンテナンスヨガ ★ NOBUKO	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 23日 ホイールヨガビギナー ★ KARI	10:05-11:20 3,17日 エア リストラティブ Yin Flow ★ 10,24日 エアフローヨガ ★★ TAKEC
11:45-13:00 ピラティス ★ ユキコ		11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ KARI	11:45-13:00 7日 ベーシックヨガ ★ KANA 21日 ホイールヨガビギナー ★ KANA 14,28日 りらっくすヨガ ★ TOMOKO	11:30-12:30 8,22日 産後ヨガ ★ お子様と ご参加OK 11:30-12:45 1,15日 エア リストラティブ Yin Flow ★ NOBUKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 2日 TOMOKO サヤカ	11:50-13:05 3日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 17日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC ↑1週目 ギアゾーンヨガLV.Zero ★
		NEW 13:30-14:45 13,20,27日 ホイールヨガビギナー ★ NAOKO	13:30-14:45 7,21日 エアフローヨガ ★★ TOMOKO 14,28日 ホイールヨガ ★★ KARI	13:15-14:30 ベーシックヨガ ★ NAOKO	13:35-14:50 フローヨガ ★★ KARI	13:35-14:50 3,17日 ピラティス&ストレッチ ★★ Kumiko 10,24日 エアフローヨガ ★★ KARI
18:45-20:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 11日 ホイールヨガ ★★ 25日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★ TAKEC		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ NAO	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ 1,8日 サヤカ 15,22日 TOMOKO	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 9日 リズムピラティス ★★ TOMOMI	15:20-16:35 3,17日 アロマヨガ ★ RINA 10,24日 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO
20:25-21:25 エアフローヨガ ★★ TOMOKO		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ SAYOKO	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ KARI	20:25-21:25 ビギナーベーシックピラティス ★ 15日 ピラティス ★★ YASUYO	15:20-17:20 16日 ※108太陽礼拝 担当:KARI&TOMOMI	年末の休館日 12月29日 30日 31日 一年間お疲れ様でした🎊 ありがとうございました🙏
						年始の休館日 🎊'24年1月1日 2日 3日🎊 年始の営業開始は4日からです。 初ヨガ・ピラティスへの ご参加お待ちしております！☺

全てのレッスンは予約制となります。

<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