

10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。

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
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	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日
3日 オンライン	休館日					23日 オンライン
10:00-11:15 3,17,24日 ギアゾーンヨガピギナー★ SAYOKO 31日 エアフローヨガ★ SAKI		10:00-11:15 ベーシックヨガ★ KARI	10:00-11:15 6,20日 エアフローヨガ★ KANA 13日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI 27日 エアフローヨガ★ KAZUSA	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	8:35-9:35 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ RIEKO 8日 ホイールヨガ★ RIEKO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピギナー★ MIYUKI
11:45-13:00 背中美人ヨガ ★★ RIEKO 24日 ホイールヨガ★		11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 5日 TOMOKO 12日 TOSY 19,26日 SAKI	11:45-13:00 6日 ホイールヨガ★ KANA 13,27日 ピラティス&ストレッチ★★ SAKI 20日 ベーシックヨガ★ KANA	11:30-12:30 14,28日 産後ヨガ MISATO 11:30-12:45 7,21日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI	10:05-11:20 1,15,29日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI 8日 エアフローヨガ★★ MOCO 22日 エアフローヨガ★★ KAZUSA	10:05-11:20 2,16,30日 エアフローヨガ★★ 9,23日 エアリストラティブ Yin Flow★ TAKEC
10:05~ オンライン					11:50-13:05 20日 オンライン	11:50-13:05 9日 オンライン
10日<<祝日プログラム>> 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ SAKI 10:05-11:20 ホイールヨガ★ SAYOKO 11:50-13:05 エアリストラティブ Yin Flow SAYOKO 13:35-14:35 ピラティス&ストレッチ★★ SAKI					11:50-13:05 1.8日 アロマヨガ★ RINA 15,29日 ベーシックヨガ★ MOCO	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC 16日 ホイールヨガ★
31日 オンライン			13日 オンライン		13:35-14:50 1,8,15,29日 エアフローヨガ★★ KAZUSA	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ★★ SAKI 16日 ムービングヨガ★★★ TOSY
18:30-19:45 3,24,31日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC 17日 ホイールヨガ★		18:30-19:45 5,19日 ピラティス&ストレッチ★★ SAKI 12,26日 ギアゾーンヨガLV.1★★ RIEKO	18:45-19:45 ピラティス★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ★★ TOMOKO	15:20-16:35 1日 オンライン	15:20-16:35 2日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY 9,23日 アクティブヨガ★★ RINA 16日 エアフローヨガ★★ MOCO 30日 エアフローヨガ★★ TOSY
20:10-21:25 エアリストラティブ Yin Flow★ 3,17,24日 SAKI 31日 SAYOKO		20:10-21:25 5日 ベーシックヨガ★ SAKI 12,26日 ホイールヨガ★ RIEKO 19日 背中美人ヨガ★★ RIEKO	20:10-21:25 6,20日エアフローヨガ★★ KAZUSA 13,27日エアフローヨガ★★ TOMOKO	20:25-21:25 7日 オンライン	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス★★ 8日 リズムピラティス★★ TOMOMI	
		5日 オンライン			22日 <<12:00-14:30>> エアフローヨガ初心者WS SAKI&KAZUSA 初心者の方・エアフローあまり受けてない方 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 → 16名 ■エアフローヨガ → 8名

