

7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
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	3,10,17,24,31日
10:00-11:15 4,11日 ギアゾーンヨガピギナー★ SAYOKO 25日 エアフローヨガ★ TOMOKO	休館日	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ KARI	10:00-11:15 7,21日 エアフローヨガ★ KANA 14,28日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI	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 お子様とご参加OK	8:35-9:35 ギアゾーンヨガLV.1★★ RIEKO 9日 ホイールヨガ★ RIEKO 10:05-11:20 2,16,30日 エアリストラティブ Yin Flow★ KAORI 9日 エアフローヨガ★ KAORI 23日 エアフローヨガ★ SAKI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピギナー★ MIYUKI 10:05-11:20 3,17,31日 エアフローヨガ★★ 10,24日 エアリストラティブ Yin Flow★ TAKEC
11:45-13:00 4,11日 背中美人ヨガ★★ RIEKO 25日 ホイールヨガ★		11:45-13:00 エアフローヨガ★★★ 6,27日 SAKI 13日 TOSY 20日 TOMOKO	11:45-13:00 7,21日 ベーシックヨガ★ KANA 14,28日 ピラティス&ストレッチ★★★ SAKI	11:30-12:30 15,29日 産後ヨガ★ MISATO 11:30-12:45 1,8,22日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI	11:50-13:05 アロマヨガ★ 2,9,16,30日 KAORI 23日 RINA	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ TAKEC 24日 ホイールヨガ★
18:30-19:45 11,25日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ TAKEC 4日 ホイールヨガ★		18:30-19:45 6,13,20日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ RIEKO 27日 ウィンヤサフローヨガ★ TOSY	18:45-19:45 ピラティス★★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ★★★ TOMOKO	13:35-14:50 リセットヨガ★★★ かほり 15:20-16:20 ピギナーベーシックピラティス★★★ 9日 リズムピラティス★★★ TOMOMI	13:35-14:50 3,10,17,24日 ピラティス&ストレッチ★★★ SAKI 15:20-16:20 3日 エアフローヨガ★ TOMOKO 10,24日 アクティブヨガ★★★ RINA 17日 ウィンヤサフローヨガ★ TOSY
20:10-21:25 4日 エアフローヨガ★ TAKEC 11日 エアリストラティブ Yin Flow★ TAKEC 25日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAYOKO		20:10-21:25 13,27日 背中美人ヨガ★★★ 6,20日 ホイールヨガ★ RIEKO	20:10-21:25 7,14日 エアフローヨガ★ KAORI 21,28日 エアフローヨガ★ TOMOKO	20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス★★★ YASUYO	9日 オンライン 30日 オンライン 10日 オンライン 1日 オンライン	31日 <<13:35-16:35>> 姿勢と呼吸へアプローチするWS SAKI

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

