

# 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
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日	4,11,18,25日
5日 オンライン	休館日					25日 オンライン
10:00-11:15 5,12日 ギアゾーンヨガピグナー★ SAYOKO 26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 1,15日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI 8,22日 エアフローヨガ★ KANA 29日 エアフローヨガ★ MINORI	10:00-11:00 2,9,16,30日 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 10日 ホイールヨガ★ RIEKO 10:05-11:20 3日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI 10日 エアフローヨガ★ KAORI 17日 エアリストラティブ Yin Flow★ KAORI 24日 エアフローヨガ★ MOCO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピグナー★ MIYUKI 10:05-11:20 4,18日 エアフローヨガ★ 11,25日 エアリストラティブ Yin Flow★ TAKEC
11:45-13:00 背中美人ヨガ ★★ RIEKO 26日 ホイールヨガ★		11:45-13:00 エアフローヨガ★ 7日 TOMOKO 14,21日 KAZUSA 28日 TOSY	11:45-13:00 1.15日 ピラティス&ストレッチ ★★ SAKI 8.22日 ベーシックヨガ★ KANA 29日 アロマヨガ★ MINORI	11:30-12:30 2.16日 産後ヨガ★ MISATO 11:30-12:45 9,30日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI	11:50-13:05 10.17日 アロマヨガ★ KAORI 3.24日 アロマヨガ★ RINA 10日 オンライン	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC 18日 ホイールヨガ★
19日<<祝日プログラム>> 8:35-9:35 エアフローヨガ★ TOMOKO 10:05-11:20 ギアゾーンヨガLV.1★ MASAMI 11:50-13:05 ピグナーピラティス★ ユキコ 13:35-14:35 エアフローヨガ★ KAZUSA				23日<<祝日プログラム>> 8:35-9:35 エアフローヨガ★ SAKI 10:05-11:20 アロマヨガ★ NAMIKI 11:50-13:05 エアフローヨガ★ NAMIKI 13:35-14:35 リズムピラティス★★ TOMOMI	13:35-14:50 3,24日 リセットヨガ★★ かほり 10日 ハタフローヨガ★ TOMOMI 17日 エアフローヨガ★ SAKI 24日 オンライン	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ SAKI
18:30-19:45 5,26日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC 12日 ホイールヨガ★		18:30-19:45 7日 ピラティス&ストレッチ ★★ SAKI 14日 ウィンヤサフローヨガ★ TOSY 21,28日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ RIEKO	18:45-19:45 ピラティス★ ERIKO 7日 オンライン	18:45-19:45 18:45-20:00 2,9,16日 エアフローヨガ★ TOMOKO 30日 アロマヨガ★ MINORI 8,29日 オンライン	15:20-16:35 ピグナーベーシックピラティス★ 10日 リズムピラティス★ TOMOMI	15:20-16:35 4日 エアフローヨガ★ MOCO 11,25日 アクティブヨガ★ RINA 18日 ウィンヤサフローヨガ★ TOSY
20:10-21:25 エアリストラティブ Yin Flow★ 5,12日 SAKI 26日 SAYOKO		20:10-21:25 7,14日 背中美人ヨガ★★ 21,28日 ホイールヨガ★ RIEKO	20:10-21:25 1,22,29日エアフローヨガ★ TOMOKO 8,15日エアフローヨガ★ KAORI	20:25-21:25 ピグナーベーシックピラティス★ 2.9,30日 YASUYO 16日 ユキコ 2日 オンライン		

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

