

# 2月スケジュール

# 南流山スタジオ

営業時間 平日 → 9:30~22:00  
土日祝 → 8:15~17:00

※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
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	4,11,18,25日	5,12,19,26日
10:00-11:15 ギアゾーンヨガピギナー★ SAYOKO 27日 エアフローヨガ★ KARI	休館日	10:00-11:15 1日 ピラティス&ストレッチ★ SAKI 8,22日 ベーシックヨガ★ KARI 15日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY	10:00-11:15 2,16日 エアフローヨガ★ KANA 9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 11:30-12:30 10,24日 産後ヨガ★ MISATO 11:30-12:30 3日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI 11:30-12:45 17日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガLV.1★★ RIEKO 10:05-11:20 4日 ホイールヨガピギナー★ KARI 11,18日 ベーシックヨガ★ SAKI 25日 ベーシックヨガ★ KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピギナー★ MIYUKI 10:05-11:20 5,19日 エア リストラティブ Yin Flow★ 12日 エアフローヨガ★★★ 26日 エアフローヨガ★★ TAKEC 11:50-13:05 4,18日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI 11日 エアフローヨガ★★ KARI 25日 エアフローヨガ★★ MOCO 13:35-14:50 フローヨガ★★ KARI 15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス★ 11日 リズムピラティス★★★ TOMOMI
11:45-13:00 13,27日 ピラティス&ストレッチ★ SAKI 6,20日 エアフローヨガ★★ MOCO		11:45-13:00 エアフローヨガ★★ KARI	11:45-13:00 2日 ホイールヨガピギナー★ KANA 9日 ピラティス&ストレッチ★ SAKI 16日 ベーシックヨガ★ KANA	11:30-12:30 10,24日 産後ヨガ★ MISATO 11:30-12:30 3日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI 11:30-12:45 17日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI	11:50-13:05 4,18日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI 11日 エアフローヨガ★★ KARI 25日 エアフローヨガ★★ MOCO	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLV.1&2 TAKEC 13:35-14:50 5日 ピラティス★★ ユキコ ピラティス&ストレッチ★ SAKI
13:30-14:30 【ワンコインレッスン】 27日 ヴィンヤサフローヨガ★ OSAMU	■【オンライン同時対応】 スタジオでのレッスンをオンラインでもご受講いただけます！ 予約システムより「オンライン」を選択の上、ご予約ください。 ※料金はスタジオ利用とは別となります	23日「祝日プログラム」 8:35-9:35 ピラティス&ストレッチ★★ SAKI 10:05-11:20 ギアゾーンヨガピギナー★ SAYOKO 11:50-13:05 エアフローヨガ★★ SAYOKO 13:30-15:30 エアフローヨガ初級者ワークショップ SAKI・KARI	23日「祝日プログラム」 8:35-9:35 ピラティス&ストレッチ★★ SAKI 10:05-11:20 ギアゾーンヨガピギナー★ SAYOKO 11:50-13:05 エアフローヨガ★★ SAYOKO 13:30-15:30 エアフローヨガ初級者ワークショップ SAKI・KARI	13:30-14:50 フローヨガ★★ KARI 15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス★ 11日 リズムピラティス★★★ TOMOMI	13:35-14:50 5日 ピラティス★★ ユキコ ピラティス&ストレッチ★ SAKI	13:35-14:50 5日 エアフローヨガ★★ TOSY 12,26日 アクティブヨガ★★★ RINA 19日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY
18:45-20:00 6,20日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 13日 ホイールヨガ★★ 27日 ギアゾーンヨガLV.2★★★ TAKEC	13日オンライン同時対応	18:45-20:00 1日エアフローヨガ★★ TOMOKO 8,15日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI 22日 ギアゾーンヨガピギナー★ RIEKO ↑RIEKO ギアゾーンヨガピギナー★	18:45-19:45 ピラティス★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ★★ TOMOKO	16:50-18:05 11日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI 18日 エアフローヨガ★★ KARI	18:45-20:00 11日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAKI 18日 エアフローヨガ★★ KARI
20:25-21:25 ベーシックヨガ★ KARI 27日 エア リストラティブ Yin Flow★ SAYOKO	1日オンライン同時対応	20:25-21:25 背中美人ヨガ★★ RIEKO 22日 ホイールヨガ★★	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 2,16日 KARI 9日 TOMOKO	20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス★ 17日 ピラティス★★★ YASUYO	3日オンライン同時対応	20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス★ 17日 ピラティス★★★ YASUYO

全てのレッスンが予約制となります。

<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