

# 10月スケジュール

# 南流山スタジオ

平日 → 9:30~22:00  
 土日 → 8:15~17:00  
 祝日 → 8:15~15:00

※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
7,14,21,28日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24,31日	4,11,18,25日	5,12,19,26	6,13,20,27日
7:30-8:30 朝ヨガ ★ NAOKO					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 ★ 20日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYOKO	休館日	10:00-11:15 2,30日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 9日 ホイールヨガビギナー★NAOKO 16日 ベーシック★AKIKA 23日バンドフローヨガ★★ KARI	10:00-11:15 3,17,31日 エアフローヨガ★★ KANA ホイールヨガビギナー★ 10,24日 MAMIKO	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ ★ NOBUKO	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 12日 ホイールヨガビギナー★ KARI	10:05-11:20 6,20日エアリストラティブ Yin Flow ★ 13日 エアフローヨガ★★ 27日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC
11:45-13:00 ピラティス ★★ ユキコ		11:45-13:00 エアリストラティブ Yin Flow ★ 2,23,30日 KARI エアフローヨガ ★★ 16日 AKIKA 9日 ピラティス ★★ NAOKO	11:45-13:00 3,31日 ベーシックヨガ★KAN 17日 ホイールヨガビギナー★ KAN ベーシックヨガ★ 10,24日 MAMIKO	11:20-12:20 産後ヨガ ★ NOBUKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 5日 MIHIRO 12日 サヤカ	11:50-13:05 6日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ ギアゾーンヨガLV.1 ★★ TAKEC
14日(月)≪祝日プログラム≫			13:30-14:45 3,10,17,31日 バンドフローヨガ ★★ KARI	13:00-14:15 エアフローヨガ ★★ 4,18,25日 MIHIRO	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 19日 ホイールヨガ★★ KARI	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ 6,20日 Kumiko 13,27日 エアフローヨガ★★ MIHIRO
8:35-9:35 朝ヨガ NAOKO 10:00-11:15 ピラティス★★ NAOKO 11:40-12:55 ホイールヨガビギナー★ サヤカ 13:20-14:35 バンドフローヨガ★★ KARI				14:45-16:00 4,18日 ホイールヨガビギナー★ KARI	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	15:20-16:35 アロマヨガ ★ RINA
18:45-20:00 7日ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ 21日 ホイールヨガ★ 28日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★ TAKEC		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 9日 SAYOKO	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ 4,18,25日 KARI 11日 MIHIRO	19日 ≪10:00-12:00≫ エアフローヨガ初心者WS KARI & CHIZU	17:00-18:00 エアフローヨガ★★ KARI
20:25-21:25 エアフローヨガ ★★ MIHIRO		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 24日バンドフローヨガ★ サヤカ	20:25-21:25 ビギナーベーシックピラティス★ 18日 フローピラティス ★★ YASUYO	26日 ≪11:40-14:40≫ 身体が硬い人のためのWS NAO	

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