

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 → 8:15~17:00
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
	休館日				8:35-9:35 バンドフローヨガ ★★ MIHIRO 12日 KARI 26日 ホイールヨガビギナー★KARI	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★ YURIE 14日 ベーシックヨガ★ サヤカ		10:00-11:15 2,9,16日 ギアゾーンヨガビギナー★ 23日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ KARI 30日 ベーシックヨガ★ AKIKA from おおたかの森	10:00-11:15 3,17,31日 エアフローヨガ★★★ KANA 10,24日 ホイールヨガビギナー★ MAMIKO	10:00-11:00 妊婦さん (安定期〜) ご参加OK 骨盤メンテナンスヨガ ★ Nanae	10:05-11:20 ベーシックヨガ★ KARI 12日 CHIZU 26日バンドフローヨガ★ MIHIRO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ サヤカ
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★ KARI 30日エアフローヨガ★★★ AKIKA from おおたかの森	11:45-13:00 3,31日 ベーシックヨガ★KANA 17日 ホイールヨガビギナー★KANA	11:20-12:20 産後ヨガ ★ Nanae お子様と ご参加OK	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 12日 CHIZU from おおたかの森	11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ 13日 ホイールヨガビギナー★ サヤカ
21日(月)≪祝日プログラム≫ 8:35- 9:35 バンドフローヨガ★★★ MIHIRO 10:00- 11:15 ホイールヨガビギナー★ YURIE 11:40- 12:55 エアフローヨガ★★★ MIHIRO 13:20- 14:35 ギアゾーンヨガLV.Zero KARI 21日 ≪15:00-17:00≫ 太陽礼拝初心者WS KARI&MIHIRO		13:30-14:45 2日 ホイールヨガ★★★ NAO	16:00-17:00 3,17日 やさしいエアフローヨガ★ MIHIRO 10,24日 バンドフローヨガ★ 31日 ホイールヨガビギナー★ KARI	13:30-14:30 バンドフローヨガ★ 4日 KARI 18日 MIHIRO やさしいエアフローヨガ★ 11日 MIHIRO 25日 KARI	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 バンドフローヨガ ★★ MIHIRO
18:45-20:00 7,28日 バンドフローヨガ★ MIHIRO 14日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ KARI		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ SAYOKO	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ KARI 25日 MIHIRO	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
20:25-21:25 エアフローヨガ★★★ 7,28日 MIHIRO 14日 KARI		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 3,17日 バンドフローヨガ★ MIHIRO	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	from 北千住	20日 ≪10:00-13:00≫ エアダンスフロー WS YU

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