4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
1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24日	4,11,18,25日	5,12,19,26	6,13,20,27日	7,14,21,28日
					8：35-9：35 ピラティス★★ マイコ 27日 Kumiko	8：35-9：35 ギアゾーンヨガビギナー★ 21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 8日　ベーシックヨガ★ NAOKO	休館日	10：00-11：15 ベーシックヨガ ★ KARI 3日　ホイールヨガビギナー★ NAOKO	10：00-11：15 4,18日　エアフローヨガ★★ KANA 11,25日　ホイールヨガビギナー★ MAMIKO	10：00-11：00 骨盤メンテナンスヨガ ★ NOBUKO 19日　MAMIKO 妊婦さん（安定期～）ご参加OK	10：05-11：20 ベーシックヨガ ★ 6日　ホイールヨガビギナー★ KARI	10：05-11：20 7,21日　エア リストラティブ Yin Flow★ 14日　エアフローヨガ★★ 28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★ KARI 3日　ベーシックヨガ★ NAOKO	11：45-13：00 4日　ベーシックヨガ★ KANA 18日　ホイールヨガビギナー★ KANA 11,25日　ベーシックヨガ★ MAMIKO	11：20-12：20 産後ヨガ ★ NOBUKO 19日　MAMIKO お子様と参加OK 時間が変わりました	11：50-13：05 エアフローヨガ ★★ サヤカ	11：50-13：05 7日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ ギアゾーンヨガLV.1★★ TAKEC
29日(月)«祝日プログラム» 8:35- 9:35 朝ヨガ★ KARI 10:05- 11:20 ホイールヨガビギナー★ KARI 11:50- 13:05 エアフローヨガ★★ NAO 13:35- 14:35 ギアゾーンヨガビギナー★ NAO		13:30-14:45 10,17,24日 ホイールヨガビギナー★ NAOKO		13：00-14：15 エアフローヨガ ★★ CHIZU	13：35-14：50 フローヨガ ★★ KARI 13日　ホイールヨガ★★ KARI	13：35-14：50 7,21日　ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko エアフローヨガ★★ 14日 KARI 28日 サヤカ
18：45-20：00 1,15日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 8日 ホイールヨガ★★ 22日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★ TAKEC		18：45-19：45 エアフローヨガ ★★ NAO	18：45-19：45 ピラティス ★★ ERIKO	18：45-20：00 エアフローヨガ ★★ KARI	15：20-16：35 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 13日　«10：00-12：30» エアフローヨガ初心者WS KARI & サヤカ	15：20-16：35 7,14,21日　アロマヨガ★ RINA 28日 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO
20：25-21：25 エアフローヨガ★★ TOMOKO		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	20：25-21：25 ビギナーベーシックピラティス★ 5,26日 YASUYO 19日　Kumiko 12日　フローピラティス★★ 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 → 18名　■エアフローヨガ → 8名