

5月スケジュール

南流山スタジオ

※休館日
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
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	5,12,19,26日
7:30-8:30 NEW 朝ヨガ ★ NAOKO	休館日	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 15日 ホイールヨガピギナー★ KARI	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 2,30日 KANA 16日 MINORI 9,23日 ホイールヨガピギナー★ 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 ★ NOBUKO	8:35-9:35 ピラティス ★★ マイコ	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピギナー★ MIYUKI 19日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ NAO
10:00-11:15 ギアゾーンヨガピギナー ★ SAYOKO		11:45-13:00 エア リストラティブ Yin Flow★ KARI 15日 エアフローヨガ★★ サヤカ	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 2日 KANA 16日 MINORI 9,23日 MAMIKO 30日 ホイールヨガピギナー★ KANA	11:20-12:20 産後ヨガ ★ NOBUKO	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 4日 ホイールヨガピギナー★ KARI	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 ホイールヨガピギナー★ TAKEC
11:45-13:00 ピラティス ユキコ	祝日クラスの時間が変わりました			11:20-12:20 祝日クラスの時間が変わりました 3日(金)「祝日プログラム」 8:35-9:35 朝ヨガ★ NAOKO 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ サヤカ 11:40-12:55 アロマヨガ★ NAMIKI 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ TAKEC	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ サヤカ	11:50-13:05 5日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ ギアゾーンヨガLV.1★★ TAKEC
6日(月)「祝日プログラム」 8:35-9:35 ホイールヨガピギナー★ KARI 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ NAMIKI 11:40-12:55 アロマヨガ★ NAMIKI 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ TAKEC		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ 1日 NAO 8,15,22,29日 SAYOKO	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ KARI	13:35-14:50 フロ योग ★★ 18日 ホイールヨガ★★ KARI	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ★★ 5日 NAOKO 12,26日 Kumiko 19日 エアフローヨガ★★ KARI
18:45-20:00 13日 ホイールヨガ★★ 20日ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 27日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★		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 30日 NAOKO	20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス★ 17日フロピラティス★★ YASUYO	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	15:20-16:35 5,12,26日 アロマヨガ★ RINA 19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★★ 13,20日 サヤカ 27日 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