

# 7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
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日	6,13,20,27日	7,14,21,28日
7:30-8:30 朝ヨガ ★ NAOKO	休館日	<b>NEW</b> バンドフローヨガ★★ 始まりました!!			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★ 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		10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 3日 ホイールヨガビギナー★ 24日 バンドフローヨガ★★ KARI	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	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 13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 3,17,31日 エアフローヨガ★★ 10,24日 エアリストラティブ Yin Flow★ KARI	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	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 6日 CHIZU 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
15日(月)「祝日プログラム」 8:35-9:35 朝ヨガ NAOKO 10:00-11:15 ピラティス★★ NAOKO 11:40-12:55 エアフローヨガ★★ KARI 13:20-14:35 ホイールヨガビギナー★ KARI					13:35-14:50 フロヨガ★★ 6,13日 KARI from 人形町 27日 YU 20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 14,28日 エアフローヨガ★ KARI
18:45-20:00 1,22日ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 8日 ホイールヨガ★★ 29日 ギアゾーンヨガLV.2★★★ TAKEC		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ 3,10,17,31日 SAYOKO 24日 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	15:20-16:35 7,21,28日 アロマヨガ★ RINA 14日バンドフローヨガ★★ NAO
20:25-21:25 エアフローヨガ★★ 1日 NAO 8,22日 サヤカ 29日 AKIKA		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 25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★ 19日フロピラティス★★ YASUYO		

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