

4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
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	6,13,20,27日
	休館日					
	29日(火)◀祝日プログラム▶					
	8:35- 9:35 バンドフロー★ MIHIRO				NEW 8:35-9:35 バンドフローヨガ ★★ MIHIRO 12日 ホイールヨガピギナー★KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピギナー★ MIYUKI 20日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ KARI
NEW 10:00-11:15 ギアゾーンヨガピギナー★ YURIE 28日 ベーシックヨガ ● サヤカ	10:00- 11:15 エアフローヨガ★★ MIHIRO 11:40- 12:55 アロマヨガ★ RINA 13:20- 14:35 ホイールヨガ★★ KARI	10:00-11:15 2,9,23日 ギアゾーンヨガピギナー★ 30日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI 16日 ベーシックヨガ★ AKIKA	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 3,17日 KANA 24日 MIHIRO 10日 ホイールヨガピギナー★ MAMIKO	10:00-11:00 妊婦さん (安定期間) ご参加OK 骨盤メンテナンスヨガ ★ NOBUKO	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ KARI 12日 バンドフローヨガ★ MIHIRO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ サヤカ 27日 KARI
		11:45-13:00 エア リストラティブ Yin Flow★ KARI 16日エアフローヨガ★★ AKIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 3日 KANA 10日 MAMIKO 17日 ホイールヨガピギナー★ KANA 24日 バンドフローヨガ★MIHIRO	11:20-12:20 お子様と ご参加OK 産後ヨガ ★ NOBUKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ MIHIRO	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ サヤカ 27日 KARI 20日 ホイールヨガピギナー★サヤカ
11:45-13:00 ピラティス ユキコ		13:30-14:45 2日 バンドフローヨガ ★★ NAO		13:30-14:45 4,18日 バンドフローヨガ★		
			16:00-17:00 3,24日 ホイールヨガピギナー★ 17日 バンドフローヨガ★ 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
		18:45-19:45 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★★ 4,18日KARI 11日 MIHIRO 25日 サヤカ	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	15:20-16:35 アロマヨガ★ RINA 27日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ KARI
18:45-20:00 7,21日 バンドフローヨガ★ MIHIRO 14,28日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI						
20:25-21:25 エアフローヨガ★★ 7,21日 MIHIRO 14,28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	20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス★ 18日 フローピラティス ●● YASUYO		17:00-18:00 エアフローヨガ★★ MIHIRO

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