

3月スケジュール

南流山スタジオ

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
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	1,8,15,22,29日
	休館日				8:35-9:35 ハンドフロ-ヨガ ★★ AYA 14日 KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ● 15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		10:00-11:15 4,11日 ギアゾーンヨガビギナー ● 18日 ギアゾーンヨガLV.1 ●● KARI 25日 アライメントヨガ ●● AKIKA	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ ★★ AYA	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ ★ Nanae	10:05-11:20 アロマヨガ ● RINA	10:05-11:20 エアフロ-ヨガ ●● 1,8日 サヤカ 22,29日 AYA
11:45-13:00 ピラティス ★★ ユキコ		11:45-13:00 4,11,18日 エア リストラティブ Yin Flow ● KARI 25日 エアフロ-ヨガ ●● AKIKA	11:45-13:00 ハンドフロ-ヨガ ★ AYA	11:20-12:20 産後ヨガ ★ Nanae	11:50-13:05 7,21日 やさしいエアフロ-ヨガ ● 14日 エアフロ-ヨガ ●● AYA	11:50-13:05 ベーシックヨガ ● 1,8日 KARI 29日 AYA 22日 ホイールヨガビギナー ● サヤカ
				13:30-14:30 やさしいエアフロ-ヨガ ● 13,27日 MOMOKO	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 28日 ホイールヨガ ●● KARI	13:35-14:50 1,15,29日 ピラティス&ストレッチ ●● Kumiko バンドフロ-ヨガ ●● 8日 KARI 22日 AYA
		18日 <<15:00-17:00>> 初心者エアフロ-ヨガ WS KARI&AYA	16:00-17:00 ホイールヨガビギナー ● KARI	20日(金)<<祝日プログラム>> 8:35-9:35 ピラティス&ストレッチ ●● Kumiko 10:00-11:15 アロマヨガ ● RINA 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLV.1 ●● KARI 13:20-14:35 ホイールヨガビギナー ● サヤカ	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 28日 <<11:50-13:50>> 初心者太陽礼拝 WS KARI&AYA	15:20-16:35 アロマヨガ ● サヤカ 29日 ギアゾーンヨガLV.Zero ● KARI
18:45-20:00 2,16日 ギアゾーンヨガLV.1 ●● KARI 9,23,30日 ベーシックヨガ ● AYA		18:45-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ MIYUKI	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフロ-ヨガ ●● 6,27日 KARI 13日 AYA 20:25-21:25 ホイールヨガビギナー ● 6,27日 KARI 13日 ビギナーベーシックピラティス ● YASUYO	28日 <<11:50-13:50>> 初心者太陽礼拝 WS KARI&AYA	15日 <<10:00-13:00>> はじめての瞑想 WS NANO
20:25-21:25 エアフロ-ヨガ ★★ 2,16日 KARI 9,23,30日 AYA		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI	20:10-21:25 ベーシックヨガ ● KARI		17:00-18:00 エアフロ-ヨガ ●● 28日 KARI	17:00-18:00 エアフロ-ヨガ ●● 1,22,29日 KARI 15日 AYA

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-ヨガ → 8名