

4月スケジュール

熊本スタジオ

営業時間

平日: 9:30~22:00

土日: 8:15~17:00

祝日: 8:15~15:00

運動量小: ★ 運動量小~中: ★★ 運動量中~大: ★★★

運動量小: ★★ 運動量小~中: ★★★ 運動量中~大: ★★★★

※全てのレッスンは予約制となります。<定員> ■通常ヨガ/ピラティス/ホィールヨガ → 20名 ■エアフローヨガ → 12名

※毎週火曜日は休館日です。

月	火	水	木	金	土	日
						4月27日(日) 7:15-8:15 朝ヨガ★MOERI
	休館日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ともこ	10:00-11:15 アロマヨガ ★ Mana ベーシックヨガ★MOERI (10日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ MIKI	8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ MAI (5日) 朝ヨガ ★ チコ(12日・26日) /yorika(19日)	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA (6日) ビギナーピラティス ★ SENRI (13日・20日・27日)
10:30-11:45 ハタ・リストラティブヨガ ★ MASUMI		11:45-13:00 リセットヨガ ★★ ともこ チェアヨガ (23日)	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Mana エアフローヨガ★MOERI (10日)	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ yorika	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOERI
12:00-13:00 ピラティスストレッチ ★ MASAE			14:00-15:00 背中美人ヨガ ★★ ASUKA (17日のみ)	13:30-14:30 ピラティスストレッチ ★ MASAE	11:45-13:00 ピラティス ★★ MOERI バンドフロー&ピラティス★★ (19日)	11:45-13:00 ボディシェイプヨガ ★★ MOERI
					15:15-16:15 フローヨガ ★★ MOERI	13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まさき MIKI (19日・26日)
		15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ まさき (2日・16日・30日)	17:00-18:00 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI (3日・17日)			15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI ユキ (27日)
18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ まさき	18:30-19:45 リフレッシュヨガ ★★ yorika	18:45-19:45 りらつくすヨガ ★ まさき			
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ しのぶ	20:10-21:25 リフレッシュヨガ ★★ まさき	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ yorika	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ			

4月29日(火)
08:30-09:30 ピラティス★SENRI
10:00-11:15 ベーシックヨガ★
11:45-13:00 エアフローヨガ★★MOERI
13:30-14:30 バンドフローヨガ★MOERI