3月スケジュール

熊本スタジオ

※毎週火曜日は休館日です。

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：★★★★

月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:45 ハタ・リストラティブヨガ ★ MASUMI	休館日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Miranda アロマヨガ★Mana(18日)	10:00-11:15 アロマヨガ ★ Mana エアフローヨガ★★MOERI（19日）	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ Miranda	8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ MAI（7･21日） 朝ヨガ★（14日） 朝ヨガ★（アロマ）（28日） Mana	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（1日） ビギナーピラティス ★ SENRI（8･15･22･29日）
12:00-13:00 ピラティスストレッチ ★ MASAE		11:45-13:00 バンドフローヨガ★MOERI(４日) 骨盤調整ヨガ★★Miranda(11日) ヴィンヤサフローヨガ★★Mana(18日) 骨盤調整ヨガ★★Miranda(25日)	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Mana ホイールヨガビギナー★MOERI（19日）	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miranda	10:00-11:15 バンドフローヨガ★MOERI(7･21) アロマヨガ★Mana(14日) ピラティス★★（２８日） MOERI 11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ MOERI 13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まさき 15:15-16:15 ベーシックヨガ ★ まさき	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOERI 11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MOERI 13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ Mami 15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI
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 アロマヨガ ★ wakana	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI		
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ しのぶ（2･16･30日） ストレッチ＆フローヨガ★★ ユキ（９･23日）		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★★ （12･26日） エアリストラティブYinFlow★ （5･19日） MOERI	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ		

3月20日(祝)

8:30～9:30　ピラティス＆ストレッチ★MASAE
10:00～11:15　アロマヨガ★wakana
11:45～13:00　ホイールヨガビギナー★MOERI
13:30～14:30　バンドフロー＆ピラティス★MOERI

3月22日(日)

エアフローヨガ初心者WS
10:00～12:00

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