

5月スケジュール

熊本スタジオ



平日: 9:30~22:00  
土日祝: 8:15~17:00

※毎週火曜日は休館日です。

運動量小: ★ 運動量小~中: ★★  
運動量小: ★ 運動量小~中: ★★

月	火	水	木	金	土	日	
					8:30-9:30 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ 6,20日 藏座 しのぶ ピラティス&フローヨガ ★ 13日 MAKI	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA	
10:00-11:15 エアフローヨガ ★ AKI		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ともこ	10:00-11:15 ヴァンヤサフローヨガ ★ Mana	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ MIKI	10:00-11:15 ヴァンヤサフローヨガ ★ チヒロ	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ HIKARI	
11:45-13:00 ハタ&リストラティブヨガ ★ MASUMI		11:45-13:00 りらくすヨガ ★ ともこ	11:45-13:00 アドバンスヨガ ★★ yuuki	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKI	11:45-13:00 エアフローヨガ ★ 6,20日 AKI ホイルヨガ ★ 13,27日 AKI	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ ユキ	
	休館日	13:30-14:30 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ Erina		13:30-14:30 ピラティス ★★ FUMIKA	13:30-14:45 アロマヨガ ★ AKI	13:30-14:45 フローヨガ ★★ HIKARI	
		3日 (水) 祝日	4日 (木) 祝日	5日 (水) 祝日	15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI	15:30-16:30 ホイルヨガ ★ 7,21日 AKI エアフローヨガ ★ 14,28日 AKI	
		8:30-9:30 朝ヨガ★ユキ 10:00-11:15 エアフローヨガ★HIKARI 11:45-13:00 ホイルヨガ★AKI 13:30-14:45 りらくすヨガ★ユキ	8:30-9:30 エアフローヨガ★AKI 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ユキ 11:45-13:00 エアフローヨガ★HIKARI 13:30-14:45 ホイルヨガ★AKI	8:30-9:30 ホイルヨガ★AKI 10:00-11:15 エアフローヨガ★HIKARI 11:45-13:00 りらくすヨガ★ユキ 13:30-14:45 エアフローヨガ★HIKARI			
18:30-19:45 リラククスヨガ ★ ユキ			18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ HIKARI	18:30-19:45 アロマヨガ ★ AKI	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ HIKARI		
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ 藏座 しのぶ			20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ HIKARI	20:10-21:25 エアフローヨガ ★ AKI	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ		

※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/ホイルヨガ → 20名 ■エアフローヨガ → 12名