10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
※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
				10/28（土） 7:15-8:15 朝ヨガ★HIKARI	8:30-9:30 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ 藏座 しのぶ（7・21日） ピラティス＆フローヨガ★ (14･28日)	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 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Mana	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ MIKI	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ HIKARI（7・21日） ビギナーベーシックピラティス ★ MAKI（14･28日）	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 リセットヨガ ★★ ともこ	11:45-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ HIKARI	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKI	11:45-13:00 エアフローヨガ ★ AKI	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ ユキ AKI(29日)
10月9日（祝･月） 8:30-9:30 朝ヨガ★HIKARI 10:00-11:15ホイールヨガビギナー★AKI 11:45-13:00 ベーシックヨガ★まさき 13:30-14:30 エアフローヨガ★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 エアフローヨガ ★ HIKARI	13:30-14:30 ピラティス ★★ FUMIKA	14:00-15:00 アロマヨガ ★ AKI	14:00-15:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ HIKARI
		15:30-16:30 エアフローヨガ ★ AKI			15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI ユキ(14日)	15:30-16:30 ホイールヨガビギナー（1.15.29日） ★ AKI エアフローヨガ（8.22日） ★★ AKI
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ ユキ HIKARI （30日）		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ HIKARI	18:30-19:45 アロマヨガ ★ AKI ホイールヨガビギナー★(18日)	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		20:10-21:10 ヴィンヤサフローヨガ ★★ HIKARI	20:10-21:10 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