9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：★★
運動量最小：☆　運動量小：★　運動量小～中：★★

月	火	水	木	金	土	日
	休館日	7:30-8:30 朝ヨガ（アロマ） ★ AKI 20日	7:30-8:30 朝ヨガ ★ HIKARI 28日	NEW平日 朝ヨガ	8:30-9:30 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ 藏座　しのぶ(2･16･30日) ピラティス＆フローヨガ ★ MAKI（9･23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 ★ チヒロ 藏座　しのぶ　2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 りらっくすヨガ ★ 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
13:30-14:30 エアフローヨガ ★ AKI		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 ホイールヨガビギナー(９.30日) ★ AKI アロマヨガ（2.16日） ★ AKI	14:00-15:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ HIKARI
9月18日（祝）月曜日 7:30-8:30 メンズヨガ（女性可） 8:50-9:50　朝ヨガ★ HIKARI 10:10-11:25 エアフローヨガ★★ AKI 11:45-13:00 リセットヨガ★★ともこ 13:30-14:45 エアフローヨガ★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	15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI	15:30-16:30 エアフローヨガ（10.24日） ★★ AKI ホイールヨガビギナー（3.17日） ★ AKI
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 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	9月23土曜日 8:30-9:30　ピラティス★ MAKI 10:00-11:15 親子ヨガ　HIKARI 11:45-13:00 エアフローヨガ★★AKI 13:30-14:45 リセットヨガ★ともこ 15:15-16:15 アロマヨガ★AKI	親子ヨガ会員様以外も 大歓迎
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