4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
					4/21 (日)7:30-09:30『ポーズが深まるヴィンヤサヨガ』ASUKA 8:30-9:30 骨盤メンテナンス ★ 藏座 しのぶ（6日･20日） 朝ヨガ ★ まさき（13日･27日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA
10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow ★ AKI(1日･15日) エアフローヨガ ★★ AKI（8日･22日）		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 ビギナーベーシックピラティス ★ SENRI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ HIKARI AKI（14日）
11:45-13:00 リフレッシュヨガ ★★ Erina	休 館 日	11:45-13:00 リセットヨガ ★★ ともこ	11:45-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ HIKARI ビギナーピラティス（18日）	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★★ MIKI	11:45-13:00 リフレッシュヨガ ★★ まさき	11:45-13:00 ホイールヨガビギナー ★ AKI（7日･21日） アライメントヨガ ★★ AKI(28日)
4月29日(月・祝日) 08:30-09:30　ビギナーピラティス★HIKARI 10:00-11:15 エアフローヨガ★★★HIKARI **11:45-13:45 特別クラス** **『エアフローヨガニドラー』AKI** 14:00-15:00 アロマヨガ★AKI		15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI	13:30-14:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI (11日･25日)	13:30-14:30 ピラティス ★★ FUMIKA	4月14日(日)11:45-13:45 『チェアヨガ＆プロップスヨガ』ともこ 13:30-14:45 エアフローヨガ ★★★ HIKARI 15:15-16:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ HIKARI	13:30-14:45 アロマヨガ ★ wakana 15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ AKI（7日･21日） エアリストラティブYinFlow ★ AKI(14日･28日)
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ ユキ		18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 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 りらっくすヨガ ★ まさき	**1周年特別クラス** 4/14 (日)11:45-13:45 『チェアヨガ＆プロップスヨガ』ともこ 4/21 (日)07:30-09:30 『ポーズが深まるヴィンヤサヨガ』ASUKA 4/29 (月・祝)11:45-13:45 『エアフローヨガニドラー』AKI 5/5 (日)10:00-12:00 『ベーシックピラティス～ピラティスのABC～』HIKARI	
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ 藏座 しのぶ		20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★★ wakana	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