5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
	休館日				8:30-9:30 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ 藏座 しのぶ（4日･18日） 朝ヨガ ★ まさき（11日･25日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA
10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow ★ AKI(13日･27日) エアフローヨガ ★★ AKI（20日）		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ ユキ（１日）	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	5月5日(日)10:00-12:00『ベーシックピラティス～ピラティスのABC～』HIKARI 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（12日）
11:45-13:00 リフレッシュヨガ ★★ Erina		11:45-13:00 リセットヨガ ★★ ともこ ベーシックヨガ★ユキ（1日）	11:45-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ HIKARI ビギナーピラティス（１６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	5月26日(日)10:00-11:30『初心者向エアフローWS』AKI　HIKARI 11:45-13:00 アライメントヨガ ★★ AKI(19日) ホイールヨガビギナー ★ AKI（12日･26日）
5/6(月・祝) 8:30-9:30 エアリストラティブ★AKI 10:00-11:15 ベーシックヨガ★チコ 11:45-13:00 エアフローヨガ★★★ユキ 13:30-14:30 骨盤メンテナンス★ユキ		15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI (8日･15日･22日･29日)	13:30-14:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI (9日･23日)	13:30-14:30 ピラティス ★★ FUMIKA 5/3(金・祝) 7:15-8:15　朝ヨガ★HIKARI 8:30-9:45 ビギナーベーシックピラティス★SENRI 10:00-11:15 姿勢改善ヨガ★★HIKARI 11:45-13:00 エアフローヨガ★★AKI 13：30-14:30 ホイールヨガビギナー★AKI	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（5日･19日） エアリストラティブYinFlow ★ AKI(12日･26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★（23日）	18:30-19:45 りらっくすヨガ ★ まさき		
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