7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
					8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ 藏座　しのぶ（20日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（7日）／AKI(14･28日）
					朝ヨガ ★ wakana(6日) /まさき(13日･27日)	ビギナーピラティス ★ SENRI（21日）
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AKI(1日･29日)		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ	10:00-11:15 アロマヨガ ★ 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 ★ HIKARI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ HIKARI
エアリストラティブYinFlow ★ AKI（8日･22日）				ホイールヨガビギナー★(5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	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★★ MIKI TOMOMI.I（5日）	11:45-13:00 リフレッシュヨガ ★★ まさき アライメントヨガ★★AKI(6日)	11:45-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ HIKARI(14日･28日)
			ビギナーピラティス★（18日）			ホイールヨガビギナー ★ AKI（7日･21日）
			14:00-15:00 背中美人ヨガ ★★ ASUKA （18日のみ）	13:30-14:30 ピラティス ★★ MASAE	13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ HIKARI ともこ（6日･20日）	13:30-14:45 アロマヨガ ★ wakana 藏座　しのぶ（21日）
		15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI			15:15-16:15 骨盤調整ヨガ★★ともこ（6日） ヴィンヤサフローヨガ★★HIKARI（13日） チェアヨガ★★ともこ（20日） バンドフローヨガ★HIKARI（27日）	15:15-16:15 エアリストラティブYinFlow ★ AKI（7日･21日）
						エアフローヨガ ★★ AKI(14日･28日)
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ ユキ HIKARI（8日）		18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ HIKARI	18:30-19:45 ホイールヨガビギナー★（4･11日） エアリストラティブYinFlow(18日） バンドフローヨガ★（25日） AKI	18:30-19:45 りらっくすヨガ ★ まさき	＼7月からの新しいクラス／ 背中美人ヨガ 7/18(木)14:00-15:00 ASUKA バンドフローヨガ ①7/25(木)18:30-19:30 AKI ②7/27(土)15:15-16:15 HIKARI チェアヨガ 7/20（土）18:30-19:30 ともこ	
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 エアフローヨガ★★★★(18日）	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ		

7月15日（月・祝）
7:15-8:15 朝ヨガ★HIKARI
08:30-09:30 エアリストラティブYinFlow★AKI
10:00-11:15 ピラティス★★MASAE
11:45-13:00 エアフローヨガ★★HIKARI
13:30-14:30 アロマヨガ★　AKI

※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