9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) ★ しのぶ（7日･21日） 朝ヨガ ★ まさき（14日）チコ(28日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（1日） ビギナーピラティス ★ SENRI（8日･15日･22日･29日）
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AKI(2日･30日) エアリストラティブYinFlow ★ AKI（9日）	休館日	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
12:00-13:00 ピラティスストレッチ ★ MASAE		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 リフレッシュヨガ ★★ まさき	11:45-13:00 アライメントヨガ ★★ AKI(8日･15日･22日) ホイールヨガビギナー ★ AKI（1日･29日）
			14:00-15:00 背中美人ヨガ ★★ ASUKA （19日のみ）	13:30-14:30 ピラティスストレッチ ★ MASAE	13:30-14:45 エアフローヨガ ★★★ ともこ（7日･21日） HIKARI（14日･28日）	13:30-14:45 アロマヨガ ★ wakana
		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（7日） ヴィンヤサフローヨガ★★HIKARI（14日） チェアヨガ★ともこ（21日） ベーシックヨガ★まさき（28日）	15:15-16:15 エアリストラティブYinFlow ★ AKI（８日･22日） エアフローヨガ ★★ AKI(1日･15日･29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★(19日) バンドフローヨガ★（26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 ★★ 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★★★★(19日)	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ		

9月16日（月・祝）
08:30-09:30　朝ヨガ★AKI
10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★★Mana
11:45-13:00　エアフローヨガ★★HIKARI
13:30-14:30　ホイールヨガ★AKI

9月23日（月・祝）
07:15-08:15 朝ヨガ★HIKARI
08:30-09:30 ピラティス★MASAE
10:00-12:00 初心者向けエアWS　AKI・HIKARI
12:15-13:15 アロマヨガ★AKI
13:45-14:45 バンドフローヨガ★HIKARI

※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