

# 2月スケジュール

## 南流山スタジオ

※休館日  
平日 → 9:30~22:00  
土日 → 8:15~17:00 祝日 → 8:15~15:00

※毎週火曜日が休館日です。

運動量小クラス ● 運動量中クラス ●● 運動量大クラス ●●●

月	火	水	木	金	土	日
3,10,17,24日	4,11,18,25日	5,12,19,26	6,13,20,27日	7,14,21,28日	1,8,15,22日	2,9,16,23日
	休館日				8:35-9:35 ピラティス マイコ	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピギナー★ 16日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ MIYUKI
10:00-11:15 3,17日 ベーシックヨガ★ ユキコ 10日 ギアゾーンヨガピギナー★ MIYUKI	11日(火)≪祝日プログラム≫ 8:35-9:35 ホィールヨガピギナー★ KARI 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ NAMIKI 11:40-12:55 アロマヨガ★ NAMIKI 13:20-14:35 バンドフローヨガ★★ MIHIRO	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 12日 バンドフローヨガ★★ MIHIRO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 6,20日 KANA 13日 MIHIRO ホィールヨガピギナー★ 27日 MAMIKO	10:00-11:00 妊婦さん (安定期)ご参加OK 骨盤メンテナンスヨガ ★ 7,14日 MAMIKO 21,28日 Nanae	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 1日 ホィールヨガピギナー★ KARI	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 2日 MIHIRO 9,16,23日 サヤカ
11:45-13:00 ピラティス ユキコ		11:45-13:00 エア リストラティブ Yin Flow★ KARI 12日 エアフローヨガ★★ MIHIRO	11:45-13:00 6日 ベーシックヨガ★ KANA 20日 ホィールヨガピギナー★ KANA 13日 バンドフローヨガ★ MIHIRO 27日 ベーシックヨガ★ MAMIKO	11:20-12:20 お子様とご参加OK 産後ヨガ ★ 7,14日 MAMIKO 21,28日 Nanae	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 22日 サヤカ	11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ 19日 ホィールヨガピギナー★ サヤカ
24日(月)≪祝日プログラム≫ 8:35-9:35 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ AKIKA 11:40-12:55 バンドフローヨガ★ MIHIRO 13:20-14:35 アライメントヨガ★★ AKIKA		13:30-14:45 5日 バンドフローヨガ ★★ NAO	13:30-14:45 6,27日 バンドフローヨガ ★★ KARI	13:30-14:45 13:30-14:45 14,28日 バンドフローヨガ★★ 21日 エアフローヨガ★★ MIHIRO	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 15日 ホィールヨガ★★ KARI	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ 2,16日 Kumiko バンドフローヨガ★★ 9日 KARI 23日 MIHIRO
18:45-20:00 3,17日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI バンドフローヨガ★ 10日 MIHIRO		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ SAYOKO	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ 7,21日 KARI 14,28日 MIHIRO	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	15:20-16:35 アロマヨガ★ RINA
20:25-21:25 エアフローヨガ ★★ 3,17日 KARI 10日 MIHIRO		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ SAYOKO	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ KARI 20日 バンドフローヨガ★ MIHIRO	20:25-21:25 ピギナーベーシックピラティス★ 21日 フローピラティス ● YASUYO	15:20-16:35 15日 ≪10:00-12:00≫ エアフローヨガ初心者WS KARI & MIHIRO	17:00-18:00 エアフローヨガ★★ 2,9,16日 KARI 23日 MIHIRO

全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■通常ヨガ/ホィールヨガ/ピラティス → 18名 ■エアフローヨガ → 8名