2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
9:00-10:00 エアフローヨガ ★★★ HIKARI	休館日				8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ MAI（1日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（2日）
					朝ヨガ ★ チコ(8日･22日）/HIKARI(15日)	ビギナーピラティス ★ SENRI（9日･16日･23日）
10:30-11:45 ハタ･リストラティブヨガ ★ MASUMI		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ MOERI(12日)	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 ★ MOERI バンドフロー＆ピラティス★★(22日)	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 ベーシックヨガ★★MOERI（12日） チェアヨガ★（19日）	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★★ MOERI(6･20日） ピラティス ★★ MOERI(13･27日）	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★★ MIKI	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ HIAKRI	11:45-13:00 ボディシェイプヨガ ★★ MOERI
			14:00-15:00 背中美人ヨガ ★★ ASUKA （27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 ★★★ HIKARI	13:30-14:45 アロマヨガ ★ wakana
		15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ HIKARI MOERI（5日）			15:15-16:15 ベーシックヨガ ★★ MOERI	15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ MOERI ビギナーベーシックピラティス★（2日）
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ MOERI		18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ HIKARI MOERI（5日）	18:30-19:45 姿勢改善ヨガ ★★ HIKARI バンドフローヨガ★★(20日)	18:30-19:45 りらっくすヨガ ★ まさき		エアフロー初心者向けWS 2月23日（日）10:00～12:00
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ しのぶ		20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ wakana	20:10-21:10 エアフローヨガ ★★★ HIKARI	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ		

2月11日（火・祝）
8:30-9:30 朝ヨガ★チコ
10:00-11:15 ベーシックヨガ★★ユキ
11:45-13:00 エアフローヨガ★★ユキ
13:30-14:30ビギナーベーシックラティス★SENRI

1月24日（月・祝）
8:30-9:30 朝ヨガ★MOERI
10:00-11:15 アロマヨガ★Mana
11:45-13:00 バンドフロー＆ピラティス★★HIKARI
13:30-14:30 エアフローヨガ★★MOERI

※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