3月スケジュール

南流山スタジオ

営業時間 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
3,10,17,24,31日	4,11,18,25日 休館日	5,12,19,26	6,13,20,27日	7,14,21,28日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日
10：00-11：15 ベーシックヨガ★ 3,17日　サヤカ 10,31日　ユキコ 24日　MAMIKO		10：00-11：15 5,19日　ギアゾーンヨガビギナー★ 26日　ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI 12日　ベーシックヨガ★ AKIKA from おおたの森	10：00-11：15 6日　エアフローヨガ★★ KANA ホイールヨガビギナー★ 13,27日　MAMIKO	10：00-11：00 骨盤メンテナンスヨガ ★ NOBUKO 7日　MAMIKO 妊婦さん（安定期～）ご参加OK	8：35-9：35 ピラティス★★ マイコ 15日　ホイールヨガビギナー★サヤカ	8：35-9：35 ギアゾーンヨガビギナー★ 16日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ MIYUKI
					10：05-11：20 ベーシックヨガ★ 8日　ホイールヨガビギナー★ KARI 22日　バンドフローヨガ★ MIHIRO	10：05-11：20 エアフローヨガ ★★ サヤカ 16日　MIHIRO
11：45-13：00 ピラティス★★ ユキコ 17日　Kumiko		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★★ AKIKA from おおたの森	11：45-13：00 ベーシックヨガ★ 6日　KANA 13,27日 MAMIKO 20日(木)«祝日プログラム» 8:35- 9:35 朝ヨガ★ KANA 10:00- 11:15 エアフローヨガ★★ KANA 11:40- 12:55 ホイールヨガビギナー★ MAMIKO 13:20- 14:35 バンドフローヨガ★★ KARI 16:00-17:00 6日 ホイールヨガビギナー★ 13,27日　バンドフローヨガ★ KARI	11：20-12：20 産後ヨガ ★ NOBUKO 7日　MAMIKO お子様とご参加OK 13：30-14：45 7,21日　バンドフローヨガ★★ 14,28日 やさしいエアフローヨガ★★ MIHIRO	11：50-13：05 エアフローヨガ★★ MIHIRO 22日　Yuki from 浅草蔵前 13：35-14：50 1,8,15日ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI 29日　ホイールヨガ★★ KARI 22日　ホイールヨガビギナー★ Yuki from 浅草蔵前 15：20-16：35 1,8,22,29日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 15日　«15:10-17:10» 太陽礼拝初心者WS KARI & MIHIRO	11：50-13：05 ベーシックヨガ★ サヤカ 16日KARI 30日　ホイールヨガビギナー★ サヤカ 13：35-14：50 ピラティス&ストレッチ★★ 2,16,30日 Kumiko 9,23日　バンドフローヨガ ★★ MIHIRO 15：20-16：35 アロマヨガ★ RINA
18：45-20：00 3,31日　バンドフローヨガ★ MIHIRO 10,17,24日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI		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　MIHIRO 14,28日　KARI		17：00-18：00 エアフローヨガ★★ MIHIRO 16日　KARI
20：25-21：25 エアフローヨガ★★ 3,31日　MIHIRO 10,17,24日　KARI		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	20：25-21：25 ビギナーベーシックピラティス★ 21日　フローピラティス★★ YASUYO		

全てのレッスンが予約制となります。

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