3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
	休館日				8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ MAI（1日･15日･29日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（2日）
					朝ヨガ ★ チコ(8日･22日）	ビギナーピラティス ★ SENRI（9日･16日･23日･30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	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★★（15日）	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOERI
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 チェアヨガ（19日）	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Mana	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKI	11:45-13:00 フローヨガ ★★ MOERI ベーシックヨガ★MIKI（1日）	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 ★★ まさき MIKI（1日）	13:30-14:45 アロマヨガ ★ wakana
		15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ まさき			15:15-16:15 リフレッシュヨガ ★★ まさき フローヨガ★★MOERI（1日）	15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ MOERI（9日･23日） やさしいエアフローヨガ ★ MOERI（2日･16日･30日）
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ（10日･24日･31日） やさしいエアフローヨガ ★ MOERI（3日）/ユキ（17日）		18:30-19:45 リフレッシュヨガ ★★ まさき	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI	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 りらっくすヨガ ★ まさき	20:10-21:10 エアフローヨガ ★★ MOERI	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ		

3月20日(木)
8:30-9:30 ビギナーベーシックラティス★SENRI
10:00-11:15 ハタ・リストラティブヨガ★MASUMI
11:45-13:00 エアフローヨガ★★MOERI
13:30-14:30バンドフローヨガ★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