

5月スケジュール

南流山スタジオ

※ 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
5,12,19,26	6,13,20,27日 休館日	7,14,21,28日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24,31日	4,11,18,25日
10:00-11:15 ギアゾーンヨガピグナー★ YURIE		10:00-11:15 7,14,21日 ギアゾーンヨガピグナー★ 28日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI	10:00-11:15 1,15,29日 エアフローヨガ★★ KANA 8,22日 ホイールヨガピグナー★ MAMIKO	10:00-11:00 妊婦さん (安定期～) ご参加OK NEW 骨盤メンテナンスヨガ★ Nanae	8:35-9:35 バンドフローヨガ★★ MIHIRO 10:05-11:20 ベーシックヨガ★ 3,24日 KARI 10,31日 MAMIKO 17日 ホイールヨガピグナー★KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガピグナー★ 18日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ MIYUKI 10:05-11:20 エアフローヨガ★★ 4,11日 サヤカ 18日 NAO 25日 KARI
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 14日エアフローヨガ★★ AKIKA	11:45-13:00 1,29日 ベーシックヨガ★KANA 15日 ホイールヨガピグナー★KANA ベーシックヨガ★ 8,22日 MAMIKO	11:20-12:20 産後ヨガ★ NEW Nanae 13:30-14:30 2,23日 バンドフローヨガ★ 16,30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 10日 Yuki from 浅草蔵前 13:35-14:50 3,17日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI 24日 ホイールヨガ★★KARI 10日 アクティブヨガ★★RINA 31日 アライメントヨガ★AKIKA	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 4,11日 サヤカ 25日 KARI 18日 ホイールヨガピグナーNAO 13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ★★ 4,18日 Kumiko 11,25日 バンドフローヨガ★★ MIHIRO
5日(月)≪祝日プログラム≫ 8:35- 9:35 バンドフローヨガ★ MIHIRO 10:00- 11:15 ホイールヨガピグナー★ YURIE 11:40- 12:55 エアフローヨガ★★ AKIKA 13:20- 14:35 アライメントヨガ★★ AKIKA	6日(火)≪祝日プログラム≫ 8:35- 9:35 ホイールヨガピグナー★ サヤカ 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	13:30-14:45 7日 ホイールヨガ★ NAO	16:00-17:00 29日 ホイールヨガピグナー★ 8,15,22日 バンドフローヨガ★ KARI	18:45-20:00 エアフローヨガ★★ KARI 20:25-21:25 2日ピグナーベーシックピラティス★ Kumiko ピグナーベーシックピラティス★ 23日 フローピラティス★ YASUYO	15:20-16:35 ピグナーベーシックピラティス★ TOMOMI ご予約お待ちしております★ 6月14日開催!! ≪10:00-13:00≫ ヨガ哲学WS 結果を気にしすぎるあなたへ KARI	15:20-16:35 アロマヨガ★ RINA 17:00-18:00 エアフローヨガ★★ MIHIRO 18日 KARI
18:45-20:00 バンドフローヨガ★ MIHIRO		18:45-19:45 エアフローヨガ★★ SAYOKO	18:45-19:45 ピラティス★★ ERIKO			
20:25-21:25 エアフローヨガ★★ 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 1日 バンドフローヨガ★ MIHIRO			

全てのレッスンは予約制となります。

<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