

5月スケジュール

熊本スタジオ

営業時間

平日: 9:30~22:00

土日: 8:15~17:00

祝日: 8:15~15:00

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: ★★★★

※毎週火曜日は休館日です。

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 (3日・17日・31日) 朝ヨガ ★ チコ(10日・24日)	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA (6日) ビギナーピラティス ★ SENRI (13日・20日・27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 MASUMI(22日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ MIKI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ yorika	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 (21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 ピラティス ★★ MOERI バンドフロー＆ピラティス★★ (24日)	11:45-13:00 ボディシェイプヨガ ★★ MOERI
5月6日 (月) 08:30-09:30 朝ヨガ★Mana 10:00-11:15 ピラティス★★SENRI 11:45-13:00 ベーシックヨガ★★ユキ 13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ユキ		14:00-15:00 背中美人ヨガ ★★ ASUKA (29日のみ)		13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まさき MIKI(17日・31日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ NEW Mami	
5月5日 (火) 08:30-09:30 朝ヨガ★Mana 10:00-11:15 バンドフローヨガ★MOERI 11:45-13:00 エアフローヨガ★★MOERI 13:30-14:30 ピラティス＆ストレッチ★MASAE		15:30-16:30 エアフローヨガ ★★ まさき (7日・21日)	15:30-16:30 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI (1日・15日)		15:15-16:15 フローヨガ ★★ MOERI バンドフローヨガ★ (17日)	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI
18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ		18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ NEW Mami	18:30-19:45 リフレッシュヨガ ★★ yorika	18:45-19:45 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 リフレッシュヨガ ★★ まさき	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ yorika	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ チコ		

※全てのレッスンは予約制となります。＜定員＞ ■通常ヨガ/ピラティス/ホーイルヨガ → 20名 ■エアフローヨガ → 12名