7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（5日･19日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（6日）
					朝ヨガ ★ チコ(12日･26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	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（23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★★（19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（17日のみ）		13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まさき	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ Mami
15:30-16:30 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI(7日)			15:30-16:30 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI（10日･24日） やさしいエアフローヨガ★(31日)		15:15-16:15 バンドフローヨガ ★ MOERI（12日･26日） フローヨガ ★★ MOERI（5日･19日）	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI ビギナーベーシックピラティス★（6日）
18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ MOERI（7日） ユキ（14日･28日）		18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 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 （４日･11日･25日）		
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ しのぶ（7日） ユキ（14日･28日）		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		

7月21日（月）
08:30-09:30 朝ヨガ★MOERI
10:00-11:15アロマヨガ★しのぶ
11:45-13:00 エアフローヨガ★★MOERI
13:30-14:30 ビギナーベーシックピラティス★SENRI

※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