

# 10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
6,13,20,27日	7,14,21,28日 休館日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24,31日	4,11,18,25日	5,12,19,26日
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE		10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 22日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★★ KARI 29日 アライメントヨガ★★ AKIKA	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 2,9,16,30日 AYA 23日 NAO	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ ★ Nanae	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ KARI 25日 AYA	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ サヤカ
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 29日 エアフローヨガ★★ AKIKA	11:45-13:00 バンドフローヨガ★ 2,9,16,30日 AYA ギアゾーンヨガビギナー ★ 23日 NAO	11:20-12:20 産後ヨガ ★ Nanae	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ AYA	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ サヤカ 19日 ホイールヨガビギナー★ サヤカ
13日(月)≪祝日プログラム≫ 8:35-9:35 ピラティス★★ ERIKO 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ YURIE 11:40-12:55 バンドフローヨガ★★ 13:20-14:35 ギアゾーンヨガLV.Zero KARI		22日 ≪15:00-17:00≫ 初心者エアフローヨガ WS KARI&AYA	16:00-17:00 ホイールヨガビギナー★ 2,9,16,30日 KARI やさしいエアフローヨガ★ 23日 AYA	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ 3,17,31日 AYA 10,24日 サヤカ	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 18日 ホイールヨガ★★ KARI	13:35-14:50 5,19日 ピラティス&ストレッチ ★★ Kumiko バンドフローヨガ★ 12日 AYA 26日 KARI
18:45-20:00 6,27日 バンドフローヨガ★ AYA 20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 ★★ KARI 24日 AYA	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	15:20-16:35 アロマヨガ★ RINA
20:25-21:25 エアフローヨガ★★ 6,27日 AYA 20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 23日 AYA	20:25-21:25 ホイールヨガビギナー★ 3,17,31日 KARI 24日 バンドフローヨガ★ AYA 10日ビギナーベーシックピラティス YASUYO		17:00-18:00 エアフローヨガ★★ 5,26日 KARI 12,19日 AYA

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