

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