能本スタジオ 11月スケジュール 土日: 8:15~17:00 運動量小:★★ 運動量小~中:★★★ 運動量中~大:★★★★ 祝日: 8:15~15:00 ※毎週火曜日は休館日です。 8:30-9:30 8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) MAI (1日·15·29日) ASUKA (2日) ビギナーピラティス Mana SENRI (9·16·23·30日) (8日・22日) 10:00-11:15 10:00-11:15 10:00-11:15 10:00-11:15 10:00-11:15 10:30-11:45 ベーシックヨガ アロマヨガ アロマヨガ エアフローヨガ エアフローヨガ ハタ・リストラティブョガ MIKI MOERI YUKIKO Mana しのぶ (6日) MASUMI 休 11:45-13:00 11:45-13:00 11:45-13:00 11:45-13:00 11:45-13:00 ピラティス★★ リセットヨガ (12日) 12:00-13:00 ボディシェイプ。ヨガ ヴィンヤサフローヨガ (8・22日) エアフローヨガ チェアヨガ (26日) ピラティスストレッチ ピラティス&ストレッチ★★ λ (1・15・29目) (5·19日) MIKI MOERI Mana MOERI MASAE 13:30-14:45 13:30-14:45 11月3日(月) 8:30~9:30 エア・リストラティブYinFlow★ MOERI ベーシックヨガ エアフローヨガ 10:00~11:15 ベーシックヨガ★ YUKIKO 12:00~エアフローヨガ初心者WS MOERI まさき Mami 15:15-16:15 11月24日(月) 8:30~9:30 ピラティス&ストレッチ★ MASAE バンドフローヨガ やさしいエアフローヨガ 10:00~11:15 ハタ・リストラティブヨガ★ MASUMI 11:45~13:00 ストレッチ&フローヨガ ★★ MASUMI MOERI MOERI 13:30~14:30 バンドフロー&ピラティス★ MOERI 18:45-19:45 18:30-19:45 18:30-19:45 18:45-19:45 11月16日(日) ビギナーベーシックピラティス ベーシックヨガ エアフローヨガ アロマヨガ 太陽礼拝初心者WS wakana 10:00~12:00 まさき Mana(6日) MOERI ヴィンヤサフローヨガ MOERI (27日) 20:10-21:25 20:10-21:25 20:10-21:25 20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ エアフローヨガ☆☆ ベーシックヨガ (13・27目) リフレッシュヨガ しのぶ (17日) 夜ヨガ YUKIKO (10日) ※全てのレッスンが予約制となります。<定員> ■通常∃ガ/ピラティス/ホイール∃ガ → 20名 ■エアフロー∃ガ → 12名

平日: 9:30~22:00

運動量小: ★ 運動量小~中: ★★ 運動量中~大: ★★★