

12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
1,8,15,22日	2,9,16,23日	3,10,17,24日	4,11,18,25日	5,12,19,26日	6,13,20,27日	7,14,21,28日
	休館日				8:35-9:35 バンドフローヨガ ★★ AYA 6日 KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ 21日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE		10:00-11:15 3,10日ギアゾーンヨガビギナー ★ 17日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★★ KARI 24日 アライメントヨガ★★★AKIKA	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYA	10:00-11:00 経緯さん (安定期~ ご参加OK) 骨盤メンテナンスヨガ ★ 5日 MAMIKO 12,19,26日 Nanae	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ KARI 6日 AYA	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 7日 KARI 14,21日 サヤカ 28日 AYA
11:45-13:00 ピラティス ★★ ユキコ		11:45-13:00 3,17日 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI 24日 エアフローヨガ★★ AKIKA	11:45-13:00 バンドフローヨガ ★ AYA	11:20-12:20 お子様と ご参加OK 産後ヨガ ★ 5日 MAMIKO 12,19,26日 Nanae	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ AYA	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 7日サヤカ 28日 KARI 21日 ホイールヨガビギナー★ サヤカ
				13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ 5日 サヤカ 12日 NAO 19,26日 AYA	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 27日 ホイールヨガ★★★ KARI	13:35-14:50 7,21日 ピラティス&ストレッチ ★★ Kumiko バンドフローヨガ★★★ 28日 AYA
			16:00-17:00 ホイールヨガビギナー★ KARI		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
18:45-20:00 ベーシックヨガ★ 8,15,22日 AYA 1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 5日 AYA		17:00-18:00 エアフローヨガ★★ 7日 サヤカ 14,21,28日 KARI
20:25-21:25 エアフローヨガ★★ 8,15,22日 AYA 1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	20:25-21:25 ホイールヨガビギナー★ 5日 AYA 12,26日 KARI 19日ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO		14日 12:00-14:00 108 太陽礼拝 KARI AYA 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