

# 1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
5,12,19,26日	6,13,20,27日	7,14,21,28日	8,15,22,29日	9,16,23,30日	10,17,24,31日	4,11,18,25日
	休館日	7日			8:35-9:35 バンドフローヨガ ★★ 10,24,31日 AYA 17日 KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ 18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	振替営業 13日(火)« 10:00-11:15 バンドフローヨガ★ KARI 11:45-12:45 エアフローヨガ★★ KARI 18:45-19:45 やさしいエアフローヨガ★ AYA 20:10-21:25 ホィールヨガビギナー★ AYA	10:00-11:15 14日ベーシックヨガ★AYA 21日 アロマヨガ★RINA 28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 骨盤メンテナンスヨガ ★ Nanae	10:05-11:20 アロマヨガ★ RINA	10:05-11:20 4日エア リストラティブ Yin Flow★ KARI エアフローヨガ★★ 11,25日 AYA 18日 KAZUNE
11:45-13:00 ピラティス ★★ ユキコ		11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 14日 AYA 28日 AKIKA 21日 やさしいエアフローヨガ★ MOMOKO	11:45-13:00 バンドフローヨガ ★ AYA	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★ 4,25日 KARI 11日 AYA 18日 KAZUNE
12日(月)«祝日プログラム» 8:35- 9:35 ピラティス★★ ERIKO 10:00- 11:15 ギアゾーンヨガLV.Zero YURIE 11:40- 12:55 エア リストラティブ Yin Flow★ KARI 13:20- 14:35 ホィールヨガ★★ KARI			16:00-17:00 ホィールヨガビギナー★ KARI	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ 9,16,23日 AYA 30日 サヤカ	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 31日 ホィールヨガ★★★ KARI	13:35-14:50 4,18日 ピラティス&ストレッチ ★★ Kumiko 11日ホィールヨガビギナー★サヤカ 25日バンドフローヨガ★★ AYA
18:45-20:00 ベーシックヨガ ★ AYA		18:45-19:45 エアフローヨガ★★ 14,21日 KARI 28日 AYA	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ 9,23,30日KARI 16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★ サヤカ 25日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ KARI
20:25-21:25 エアフローヨガ ★★ AYA		20:10-21:25 14,21日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ KARI ベーシックヨガ★ 28日 AYA	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ KARI	20:25-21:25 ホィールヨガビギナー★ 9,23,30日KARI 16日ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO		17:00-18:00 18日 エアフローヨガ ★★ KARI

全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■通常ヨガ/ホィールヨガ/ピラティス → 18名 ■エアフローヨガ → 8名