

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 休館日 振替営業 10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE 11:45-13:00 ピラティス★★ ユキコ 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 エアリストライブ Yin Flow★ KARI 13:20- 14:35 ホイールヨガ★★ KARI 18:45-20:00 ベーシックヨガ★ AYA 20:25-21:25 エアフローヨガ★★ AYA | 7,14,21,28日 7日 臨時休業とさせていただきます 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 ホイールヨガビギナー★ AYA 21日 やさしいエアフローヨガ★ MOMOKO 18:45-19:45 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 | 8,15,22,29日 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ AYA 21日 アロマヨガ★ RINA 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 16:00-17:00 ホイールヨガビギナー★ KARI | 9,16,23,30日 10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ★ Nanae 11:20-12:20 産後ヨガ★ Nanae 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 18:45-20:00 エアフローヨガ★★ 9,23,30日 KARI 16日 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 | 10,17,24,31日 8:35-9:35 バンドフローヨガ★★★ 10,24,31日 AYA 17日 KARI 10:05-11:20 アロマヨガ★ RINA 11:50-13:05 エアフローヨガ★★ AYA 13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI 31日 ホイールヨガ★★ KARI 15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI | 4,11,18,25日 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 10:05-11:20 4日エアリストライブ Yin Flow★ KARI エアフローヨガ★★ 11,25日 AYA 18日 KAZUNE 11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 4,25日 KARI 11日 AYA 18日 KAZUNE 13:35-14:50 4,18日 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko 11日 ホイールヨガビギナー★ サヤカ 25日 バンドフローヨガ★★ AYA 15:20-16:35 アロマヨガ★ サヤカ 25日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ KARI 17:00-18:00 18日 エアフローヨガ★★★ KARI |
| 全てのレッスンが予約制となります。 | <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 | | | | | |