

## 2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
2,9,16,23日	3,10,17,24日 休館日	4,11,18,25日	5,12,19,26日	6,13,20,27日	7,14,21,28日	1,8,15,22日
					8:35-9:35 バンドフローヨガ ★★ AYA 28日 KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ 15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 4日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 18日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 25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 妊娠さん (安定期) ↓ ご参加ください 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 エアフローヨガ★★ 1日 KARI 15日 NANO from 人形町 22日 AYA
11:45-13:00 ピラティス ★★ ユキコ		11:45-13:00 4,18日 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI 25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 産後ヨガ ★ Nanae	11:50-13:05 7,21日 やさしいエアフローヨガ★ 14,28日 エアフローヨガ★★ AYA	11:50-13:05 1日 ベーシックヨガ★KARI 15日 ヴィンヤサフローヨガ★NANO 22日 ホイールヨガビギナー★ サヤカ
23日(月)≪祝日プログラム≫ 8:35- 9:35 ピラティス★★ ユキコ 10:00- 11:15 エアフローヨガ★★ KANA 11:40- 12:55 ホイールヨガビギナー★ KANA 13:20- 14:35 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE		11日(水)≪祝日プログラム≫ 8:35- 9:35 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko 10:00- 11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ KARI 11:40- 12:55 エアフローヨガ★★ NAMIKI 13:20- 14:35 アロマヨガ★ NAMIKI		13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ 13,20日 AYA 27日 サヤカ	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 28日 ホイールヨガ★★★KARI	13:35-14:50 1,15日 ピラティス&ストレッチ ★★ Kumiko バンドフローヨガ★★ 8日 KARI 22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★ サヤカ
18:45-20:00 ベーシックヨガ★ 2,16日 AYA 9日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★KARI		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ MIYUKI	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ 6,13,20日 KARI 27日 AYA		8日 ≪10:00-13:00≫ 脚の歪み改善と土台作り WS KAZUNE
				20:25-21:25 ホイールヨガビギナー★ 6,13日 KARI 27日 AYA 20日ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO		17:00-18:00 エアフローヨガ★★ 8,15日 KARI

全てのレッスンは予約制となります。

&lt;定員&gt; ■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