

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
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	10:00-11:15 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 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	11:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ 13,20日 AYA 27日 サヤカ	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★★NAN 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	16:00-17:00 ホイールヨガビギナー★ KARI	16:00-17:00 ホイールヨガビギナー★ KARI	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	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
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	18:25-21:25 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	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
20:25-21:25 エアフローヨガ★★ 2,16日 AYA 9日 KARI	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.Zero★ MIYUKI	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★ 6,13日 KARI 27日 AYA 20日ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO	8日 «10:00-13:00» 脚の歪み改善と土台作り WS	8日 «10:00-13:00» 脚の歪み改善と土台作り WS	8日 «10:00-13:00» エアフローヨガ★★ 8,15日 KARI