

4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
6,13,20,27日	7,14,21,28日 休館日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24日	4,11,18,25日	5,12,19,26日
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE		10:00-11:15 1,15日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 22日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 8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 エアフローヨガ ★★ 5,26日 サヤカ 12日 YU 19日 NAMIKI
11:45-13:00 ピラティス ★★ ユキコ		11:45-13:00 1,15,22日 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI 8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 4,18日 やさしいエアフローヨガ ★ AYA エアフローヨガ ★★ 11日 KAZUNE 25日 AYA	11:50-13:05 5日 ベーシックヨガ ★ AYA 19日 ビギナーベーシックピラティス NAMIKI ホィールヨガビギナー ★ 12日 サヤカ 26日 KARI
		29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 アロマヨガ ★ RINA 11:40-12:55 エアフローヨガ ★★ MIYUKI 13:20-14:35 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI		13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ 3,24日 AYA 10日 サヤカ	13:35-14:50 4,18日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 11日 ベーシックヨガ ★ KAZUNE 25日 ホィールヨガ ★★ KARI	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ●● 5日 Kumiko バンドフローヨガ ★★ 12日 YU 19,26日 KARI
			16:00-17:00 ホィールヨガビギナー ★ 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 6日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 13,20,27日 ベーシックヨガ ★ AYA		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 ★★ 3,17,24日 KARI 10日 AYA		17:00-18:00 エアフローヨガ ★★ 5日 AYA 19日 KARI
20:25-21:25 エアフローヨガ ★★ 6日 KARI 13,20,27日 日 AYA		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 ホィールヨガビギナー ★ 3,24日 KARI 10日 AYA 17日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO		

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