4月スケジュール

熊本スタジオ

※毎週火曜日は休館日です。

営業時間
平日: 9:30～22:00
土日: 8:15～17:00
祝日: 8:15～15:00

運動量小：★　運動量小～中：★★　運動量中～大：★★★
運動量小：★★　運動量小～中：★★★　運動量中～大：★★★★

月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:45 ハタ･リストラティブヨガ ★ MASUMI	休館日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Mico（8･15日） リフレッシュヨガ★★Mana（1･22日）	10:00-11:15 アロマヨガ ★ Mana	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ Mico 身体が硬い人の為のヨガNAO（３日）	8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可）★ MAI（４日） 朝ヨガ★ ユキ（18日） 朝ヨガ（アロマ）★ Mana(25日）	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（5日） ビギナーピラティス ★ SENRI（12･19･26日）
12:00-13:00 ピラティスストレッチ ★ MASAE		11:45-13:00 ベーシックヨガ★ Mico（8･15日） アロマヨガ★ Mana (1･22日)	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Mana	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Mico NAO（3日）	10:00-11:15 バンドフローヨガ★ （25日） バンドフロー＆ピラティス★★（4日） ピラティス★★18日 MOERI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Mico NAO（5日）
					11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ MOERI	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MOERI 身体が硬い人の為のヨガ★★NAO（5日）
					13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まさき	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ Mami
					15:15-16:15 ベーシックヨガ ★ まさき	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI
18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ MOERI （13･20･27日）		18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ まさき	18:30-19:45 アロマヨガ ★ wakana ベーシックヨガ★Mico（9日）	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI （3･10･17日）		
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ しのぶ（20日） ホイールヨガビギナー★ MOERI（13･27日）		20:10-21:25 リフレッシュヨガ ★★ まさき	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Mico MOERI(2日)	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★ MOERI （3･10･17日）		

4月29日(水) 祝日スケジュール
8:30～9:30 朝ヨガ★ まさき
10:00～12:00
3周年特別レッスン
【フローヨガ(ホイール･バンド)＆ピラティス】
MOERI
13:30～14:30 やさしいエアフローヨガ★ ユキ

4月6日(月)
19:00～21:00
3周年特別レッスン
【女性ホルモンを味方につけて、綺麗で健やかに
過ごす女性のライフステージヨガ】

4月11日(土)
9:00～11:00
3周年特別レッスン
【春をひらくアロマヨガ】
Mana

4月24日(金)
19:00～21:00
3周年特別レッスン
【星から深める自己理解と癒しのヨガと音浴】
MASUMI

※全てのレッスンが予約制となります。<定員> ■通常ヨガ／ピラティス／ホイールヨガ → 20名　■エアフローヨガ → 12名