

# 5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
4,11,18,25日	5,12,19,26日	6,13,20,27日	7,14,21,28日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24,31日
	休館日					
4日(月)◀祝日プログラム▶	5日(火)◀祝日プログラム▶	6日(水)◀祝日プログラム▶				
8:35- 9:35 ピラティス★★ ユキコ	8:35- 9:35 ホイールヨガビギナー★ KARI	8:35- 9:35 ギアゾーンヨガビギナー★ KARI			8:35-9:35 バンドフロ-ヨガ ★★ AYA	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー★ 17日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ MIYUKI
10:00- 11:15 エアフロ-ヨガ★★ KANA	10:00- 11:15 アロマヨガ★ RINA	10:00- 11:15 エアフロ-ヨガ★★ NAMIKI	10:00-11:15 エアフロ-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 23日 ベーシックヨガ★ KAZUNE	10:05-11:20 エアフロ-ヨガ★★ 3日 サーヤ 10,31日nahoco 17日 MOMOKO 24日 KARI
11:40- 12:55 ベーシックヨガ★ KANA	11:40- 12:55 バンドフロ-ヨガ★ NAO	11:40- 12:55 アロマヨガ★ NAMIKI				
13:20- 14:35 ホイールヨガビギナー★ YURIE	13:20- 14:35 ギアゾーンヨガLV.1★★ NAO	13:20- 14:35 バンドフロ-ヨガ★★ AYA				
			10:45-11:15 バンドフロ-ヨガ ★ AYA	11:20-12:20 産後ヨガ ★ Nanae	11:50-13:05 2,16日 やさしいエアフロ-ヨガ★ AYA エアフロ-ヨガ★★ 9日 AYA 23日 KAZUNE	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 3日AYA 10,31日nahoco 17日 ホイールヨガビギナー★ サーヤ 24日バンドフロ-ヨガ★★NAO
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE		10:00-11:15 13,20日ギアゾーンヨガビギナー★ 27日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI		13:30-14:30 やさしいエアフロ-ヨガ★ 8,29日 AYA 15日 KARI 22日 サーヤ	13:35-14:50 2,9,16日 ギアゾーンヨガLV.1★★KARI 23日 アクティブ★★ RINA 30日 ホイールヨガ★★KARI	13:35-14:50 3,17,31日 ピラティス&ストレッチ ★★ Kumiko バンドフロ-ヨガ★★ 10日 サーヤ
		11:45-13:00 13,20,27日 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI	16:00-17:00 ホイールヨガビギナー★ 14,21,28日 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 ★ サーヤ
11:45-13:00 18,25日 ピラティス★★ ユキコ 11日 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko				18:45-20:00 エアフロ-ヨガ ★★ 1,8,15,29日KARI 22日 AYA		24日ビルメンテナンス/停電15:00-15:30 13:35-14:35 バンドフロ-ヨガ★★ NAO ビルメンテナンス/停電15:00-15:30 16:30-17:45 ギアゾーンヨガLV.Zero★ KARI
		18:45-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ MIYUKI	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO			
18:45-20:00 ベーシックヨガ★ ★ AYA				20:25-21:25 ホイールヨガビギナー★ 1,8,29日 KARI 22日 AYA 15日ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO		
		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			17:00-18:00 エアフロ-ヨガ★★ 3日 AYA 17日 KARI

全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■通常ヨガ/ホイールヨガ/ピラティス → 18名 ■エアフロ-ヨガ → 8名