

5月スケジュール

熊本スタジオ

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: ★★★★

※毎週火曜日は休館日です。

月	火	水	木	金	土	日
	館 日				8:30-9:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ MAI (2・16・30日) 朝ヨガ ★ MOERI (9日) 朝ヨガ (アロマ) ★ Mana(23日)	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA (3日) ビギナーピラティス ★ SENRI (10・17・24・31日)
10:30-11:45 ハタ・リストラティブヨガ ★ MASUMI		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Mico (27日) Miranda(13・20日)	10:00-11:15 アロマヨガ ★ Mana	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ Miranda	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Mico (2・16・30日) ユキ (23日) ピラティス★★ MOERI (9日)	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Mico
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 (27日) 骨盤調整ヨガ★★ Miranda (13・20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 ★★ Miranda	11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow MOERI (9日) ベーシックヨガ★★ Mico (2・16・30日) ユキ (23日)	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MOERI
5月4日 (月) 8:30~9:30 ピラティス&ストレッチ★MASAE 10:00~11:15 ハタリストラティブヨガ★ MASUMI 11:45~13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ MASUMI 13:30~14:30 エアフローヨガ★★ ユキ		5月5日 (火) 8:30~9:30 朝ヨガ★Mana 10:00~11:15 リフレッシュヨガ★★ Mana 11:45~13:00 エアフローヨガ★★ MOERI 13:30~14:30 ピラティス★★	5月6日 (水) 8:30~9:30 朝ヨガ★Mana 10:00~11:15 アロマヨガ★wakana 11:45~13:00 エアフローヨガ★★Mico 13:30~14:30 ベーシックヨガ★Mico		13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まさき エアリストラティブYinFlowMOERI(23日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ Mami (Mico3日)
18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ MOERI	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ まさき	18:30-19:45 アロマヨガ ★ wakana	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス (1・15・29日) バンドフロー&ピラティス (8日) MOERI エアフローヨガ★Mico (22日)	15:15-16:15 ベーシックヨガ ★ まさき バンドフローヨガMOERI (23日)	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI	
20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ★★ しのぶ (18日) ホイールヨガビギナー★ MOERI (11・25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	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★ MOERI Mico (22日)		エアフローヨガ初心者WS 5月24日 (日) 10:00~12:00	

※全てのレッスンプリ予約制となります。<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