

6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
1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日 休館日	3,10,17,24日	4,11,18,25日	5,12,19,26日	6,13,20,27日	7,14,21,28日
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE		10:00-11:15 3日 アライメントヨガ★★ AKIKA 10,17日 ギアゾーンヨガビギナー★ 24日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYA	10:00-11:00 妊婦さん (安定期)ご参加OK 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★★ 7,14,21日 サーヤ
11:45-13:00 1,22,29日 ピラティス★★ ユキコ 8,15日 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko		11:45-13:00 3日 エアフローヨガ★★ AKIKA 10,17,24日 エア リストラティブ Yin Flow★ KARI	11:45-13:00 バンドフローヨガ ★ AYA	11:20-12:20 お子様と ご参加OK 産後ヨガ ★ Nanae	11:50-13:05 20日 やさしいエアフローヨガ★ 13,27日 エアフローヨガ★★ AYA	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 7日 AYA 14日 KARI 21日 ホイールヨガビギナー★ KARI
		24日 <<15:00-17:00>> 初心者エアフローヨガ WS KARI&AYA		13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ 12日 サーヤ 26日 AYA	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 27日 ホイールヨガ★★ KARI	13:35-14:50 7日 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko バンドフローヨガ★★ 14,21日 KARI
			16:00-17:00 ホイールヨガビギナー★ 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★ サーヤ 28日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ KARI
18:45-20:00 1,8,15,22日 ベーシックヨガ★ AYA 29日 ギアゾーンヨガLV.1★★		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 ★★ 12日 AYA 5,19,26日 KARI	6日 <<11:45-14:45>> 気づきから始まる心のコントロール WS KARI	28日WS開催のため一部のレッスン時間変更 28日 <<10:0-12:00>> 初心者太陽礼拝WS KARI&AYA 12:20-13:20 エアフローヨガ★ AYA
20:25-21:25 エアフローヨガ ★★ 1,8,15,22日 AYA 29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★ 12日 AYA 5,26日 KARI 19日ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO	13:40-14:40 バンドフローヨガ★★ AYA 17:00-18:00 エアフローヨガ★★ 7日 AYA 28日 KARI	

全てのレッスンが予約制となります。

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