

7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	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24,31日	4,11,18,25日	5,12,19,26日
20日(月)◀祝日プログラム▶	休館日				8:35-9:35 ハンドフローヨガ ★★ 4,11,25日 AYA 18日 KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ● 19日 ギアゾーンヨガLV.Zero ●
8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ● MIYUKI		10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MIYUKI	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★★ 5,19,26日 サーヤ 12日 AYA
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MIYUKI		10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ●● 29日 ギアゾーンヨガLV.1 ●● KARI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 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 ● 11,25日 エアフローヨガ ●● AYA	11:50-13:05 5,19,26日 ベーシックヨガ ● KARI 12日 ホイールヨガビギナー ● サーヤ
11:40-12:55 ハンドフローヨガ★★ YURIE		11:45-13:00 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI	11:45-13:00 ハンドフローヨガ ★ AYA	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ● 3,17日 AYA 24,31日 サーヤ	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 25日 ホイールヨガ ●● KARI	13:35-14:50 5,19日 ピラティス&ストレッチ ●● Kumiko
13:20-14:35 ホイールヨガビギナー ● YURIE			16:00-17:00 ホイールヨガビギナー ● KARI 16日 AYA		15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	13:35-14:50 5,19日 ピラティス&ストレッチ ●● Kumiko
						17:00-18:00 エアフローヨガ ●● 5,19日 KARI
10:00-11:15 6,13日 ギアゾーンヨガビギナー ● YURIE		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 ★★ 3,10,24日 KARI 17,31日 AYA		
27日 アロマヨガ ● RINA				20:25-21:25 ホイールヨガビギナー ● 3,10,24日 KARI 31日 AYA 17日ビギナーベーシックピラティス ● YASUYO		
11:45-13:00 ピラティス ★★ ユキコ		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 16日 AYA			
18:45-20:00 ベーシックヨガ ● 6,27日 AYA						
13日ギアゾーンヨガLV.1 ●● KARI						
20:25-21:25 エアフローヨガ ★★ 6,27日 AYA 13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 ■エアフローヨガ → 8名