

7月スケジュール

熊本スタジオ



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 骨盤メンテナンスヨガ ★ MAI (4・18日) 朝ヨガ (アロマ) ★ Mana (11・25日)	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA (5日) ピギナーピラティス ★ SENRI (12・19・26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 ★★ Miranda (1・15日) ミキ (8・22・29日)	10:00-11:15 アロマヨガ ★ Mana MASUMI (23日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ Miranda(3・17・31日) MOERI (10日) ミキ (24日)	10:00-11:15 バンドフローヨガ★ (11・25日) ピラティス★★ MOERI (4・18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 骨盤調整ヨガ ★★ Miranda (1・15・22・29日) 姿勢改善ヨガ (8日) ミキ	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Mana MASUMI (23日)	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Miranda (3・17・31日) MOERI (10日) ミキ (24日)	11:45-13:00 エアリストラティブ YinFlow (11・25日) エアフローヨガ★★ (4・18日) MOERI	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MOERI
7月20日 (月) 祝日スケジュール 8:30-9:30 ピラティス&ストレッチ★MASAE 10:00-11:15 アロマヨガ★Mana 11:45-13:00 リフレッシュヨガ★★Mana 13:30-14:30 エアフローヨガ★★MOERI					13:30-14:45 りらくすヨガ ★ Mico	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ Mami
18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ MOERI		18:30-19:45 りらくすヨガ ★ Mico	18:30-19:45 アロマヨガ ★ wakana	18:45-19:45 ピギナーベーシックピラティス★ バンドフロー&ピラティス★ (19日) MOERI エアフローヨガMico (10日)	15:15-16:15 フローヨガ ★★★ Mico	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI
20:10-21:25 ホイルヨガピギナー ★ MOERI		20:10-21:25 フローヨガ ★★★ Mico	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Mico (MOERI9日)	20:10-21:25 夜ヨガ ★★ MOERI (Mico10日)		太陽礼拝初心者WS 7月19日 (日) 10:00~12:00

※全てのレッスンは予約制となります。