

8月スケジュール

※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
3,10,17,24,31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
	休館日				8:35-9:35	8:35-9:35
	「お盆休み」	「お盆休み」			バンドフローヨガ ★★	ギアゾーンヨガビギナー ★ 2,9,30日 MIYUKI 23日 KARI
	8月11日(火)	8月12日(水)			8,29日 AYA 1,15,22日 KARI	16日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI
	南流山スタジオ	南流山スタジオ				
10:00-11:15		10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:00 7,21,28日 骨盤メンテナンスヨガ ★ Nanae 14日 10:00-11:00 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI	10:05-11:20	10:05-11:20
ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE		19日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 26日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI	エアフローヨガ ★★ 6,13,27日 AYA 20日 サーヤ		アロマヨガ ★ RINA	エアフローヨガ ★★ 2日 YURI 9,16,30日 サーヤ 23日 AYA
11:45-13:00		11:45-13:00	11:45-13:00	11:20-12:20 7,21,28日 産後ヨガ ★ Nanae 14日 11:30-12:30 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ KARI	11:50-13:05	11:50-13:05
ピラティス ユキコ		19,26日 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI	バンドフローヨガ ★ 13,27日 AYA 20日 サーヤ		1,15日 やさしいエアフローヨガ ★ 8,22日 エアフローヨガ ★★ AYA	ベーシックヨガ ★ 2,9,16日 KARI 23,30日 ホイールヨガビギナー ★ AYA
		10:00-12:00 7周年記念特別レッスン 初めてのヨガ哲学 ～カルマで学ぶ原因と結果の法則～ KARI	16:00-17:00 13,20,27日 ホイールヨガビギナー ★ KARI	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ 7,28日 AYA 14日 KARI 21日 サーヤ	13:35-14:50 1,8,15日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 22日 ホイールヨガ ★★ KARI	13:35-14:50 2,16,30日 ピラティス&ストレッチ ★★ Kumiko バンドフローヨガ ★★ 9日 KARI
			19:00-21:00 7周年記念特別レッスン もうグループレッスンで悩まない！ ～背骨+肩甲骨+肋骨の 関係がわかるピラティス～ ERIKO		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 2日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ KARI
18:45-20:00		18:45-19:45	18:45-19:45	18:45-20:00	11:50-13:50 7周年記念特別レッスン 土台からつくる ウォーリア2 ～安定から得る伸びを感じよう！～ AYA	14:30-16:30 7周年記念特別レッスン 肩周りが軽くなるヨガ ～肩甲骨が動くとき体はもっと変わる～ MIYUKI
ベーシックヨガ ★ 3,10,17,24日 AYA 31日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★		エアフローヨガ ★★ MIYUKI	ピラティス ★ ERIKO	エアフローヨガ ★★ 7,28日 KARI 14,21日 AYA		
20:25-21:25		20:10-21:25	20:10-21:25	20:25-21:25		17:00-18:00
エアフローヨガ ★★ 3,10,17,24日 AYA 31日 KARI		ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI	ベーシックヨガ ★ KARI	ホイールヨガビギナー ★ 7,28日 KARI 14日 AYA 21日ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO		エアフローヨガ ★★ 16,23日 KARI 30日 AYA

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