

9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
7,14,21,28日	1,8,15,22,29日	2,9,16,23,30日	3,10,17,24日	4,11,18,25日	5,12,19,26日	6,13,20,27日
	休館日					
21日(月)≪祝日プログラム≫	22日(火)≪祝日プログラム≫	23日(水)≪祝日プログラム≫			8:35-9:35 バンドフローヨガ ★★ 5,12日 AYA 19,26日 KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ 20日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI
8:35-9:35 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko	8:35-9:35 バンドフローヨガ★ サーヤ	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ KARI				
10:00-11:15 アロマヨガ★ RINA	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ KANA	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI				
11:40-12:55 ホイルヨガビギナー★ YURIE	11:40-12:55 ベーシックヨガ★ KANA	11:40-12:55 エアフローヨガ★★ NAMIKI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYA 17日 サーヤ	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★★ 6日 AYA 13,20,27日 サーヤ
13:20-14:35 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YURIE	13:20-14:35 ホイルヨガ★★ KARI	13:20-14:35 アロマヨガ★ NAMIKI				
			11:45-13:00 バンドフローヨガ ★ AYA 17日 サーヤ	11:20-12:20 お子様と ご参加OK 産後ヨガ ★ Nanae	11:50-13:05 5,19日 やさしいエアフローヨガ★ 12,26日 エアフローヨガ★★ AYA	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 6,20日 AYA 13日 KARI 27日 ホイルヨガビギナー★ KARI
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE		10:00-11:15 2,9,16日 ギアゾーンヨガビギナー★ 30日 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI		13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ 4,25日 MIHIRO 11,18日 AYA	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 26日 ホイルヨガ★★★ KARI	13:35-14:50 6,20日 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko 13,27日 バンドフローヨガ★★ KARI
11:45-13:00 7日ホイルヨガビギナー★		11:45-13:00 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI	16:00-17:00 3,10,24日 ホイルヨガビギナー ★ KARI		15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	15:20-16:35 13,20,27日 アロマヨガ★ サーヤ 6日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ KARI
14,28日 バンドフローヨガ ★★ YURIE				18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ 4,11日 KARI 18,25日 AYA		
		18:45-19:45 エアフローヨガ★★ 2,9,30日 MIYUKI 16日 AYA	18:45-19:45 3,10,24日ピラティス★★ ERIKO 17日ホイルヨガビギナー★ KARI			17:00-18:00 エアフローヨガ ★★ 6日 KARI 20日 AYA
18:45-20:00 ベーシックヨガ★ 14,28日 AYA						
7日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ KARI		20:10-21:25 2,9,30日 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 ホイルヨガビギナー★ 4,11日 KARI 25日 AYA 18日ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO		
		16日 ホイルヨガビギナー★ AYA				

全てのレッスンは予約制となります。

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