

10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
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	3,10,17,24,31日	4,11,18,25日
	休館日					
12日(月)«祝日プログラム»					8:35-9:35 バンドフローヨガ ★★ 3,10,31日 AYA 17,24日 KARI	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ 18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						
10:00- 11:15 アロマヨガ★ RINA						
11:40- 12:55 バンドフローヨガ★★ YURIE		13:30-15:30 7,14,21,日 ギアゾーンヨガビギナー ● 28日 ギアゾーンヨガLV.1 ●● KARI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYA 29日 サーヤ	10:00-11:00 お昼メンテナンスヨガ ★ Nanae	10:05-11:20 アロマヨガ ● RINA	10:05-11:20 4,11,18日 エアフローヨガ ★★ サーヤ
13:20- 14:35 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YURIE						
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE		11:45-13:00 エア リストラティブ Yin Flow ★ KARI	11:45-13:00 バンドフローヨガ ★ 1,8日 AYA 22日 KARI 29日 サーヤ	11:20-12:20 お午後とご参加OK 産後ヨガ ★ Nanae	11:50-13:05 3,17,31日 やさしいエアフローヨガ ● 10,24日 エアフローヨガ ●● AYA	11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ 4,11日 KARI 18日 AYA
11:45-13:00 5,19日ホイルヨガビギナー★			«初心者エアフローヨガWS» 10月22日(木) 15:20-17:20 KARI&AYA	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ● 2,9,23,30日 AYA	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 31日 ホイルヨガ★★ KARI	13:35-14:50 4,18日 ピラティス&ストレッチ ●● Kumiko バンドフローヨガ★★ 11,25日 KARI
26日 バンドフローヨガ ★★ YURIE			16:00-17:00 1,8日 ホイルヨガビギナー ★ KARI		15:20-16:35 3,10,24日 ビギナーベーシックピラティス ● TOMOMI 31日ギアゾーンヨガLV.Zero ● KARI	15:20-16:35 4,11,18日 アロマヨガ ● サーヤ 25日 ホイルヨガビギナー★ サーヤ
18:45-20:00 ベーシックヨガ ● 5,26日 AYA 19日 ギアゾーンヨガLV.1 ●●		18:45-19:45 エアフローヨガ ●● 7,14,21日MIYUKI 28日AYA	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ 2,9,30日 KARI 16,23日 AYA	«太陽礼拝初心者WS» 10月17日(土) 15:20-17:20 KARI&AYA	17:00-18:00 エアフローヨガ ●● 4,25日KARI 18日 AYA
						10:00-13:00 25日
20:25-21:25 エアフローヨガ ★★ 5,26日 AYA 19日 KARI		20:10-21:25 7,14,21日ギアゾーンヨガLV.Zero ● MIYUKI 28日 ホイルヨガビギナー★ AYA	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 1,8,15,22日 KARI 29日 AYA	20:25-21:25 ホイルヨガビギナー★ 2,9,30日 KARI 16日 AYA 23日ビギナーベーシックピラティス ● YASUYO		アロマ 体質診断 AYAKO

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