

## 10月スケジュール

## 熊本スタジオ

営業  
時間

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                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      | 休<br>館<br>日 |                                       |                                                               |                                                                         | 8:30-9:30<br>骨盤メンテナンスヨガ★<br>MAI (3・31日)<br>朝ヨガ<br>Mana (12日)<br>ホィールヨガビギナー★<br>MOERI (17・24日) | 8:30-9:30<br>朝ヨガ★<br>Mico (11日)<br>ASUKA (4日)<br>ピギナーピラティス★<br>SENRI (18・25日) |
| 10:30-11:45<br>ハタ・リストラティブヨガ★<br>MASUMI                                                                                                               |             | 10:00-11:15<br>エアフロー・ヨガ★★<br>Mirannda | 10:00-11:15<br>アロマヨガ★<br>Mana                                 | 10:00-11:15<br>ベーシックヨガ★<br>Miranda                                      | 10:00-11:15<br>ピラティス★★<br>MOERI (3・17日)<br>アロマヨガ★<br>Mana(10日)                                | 10:00-11:15<br>エアフロー・ヨガ★★<br>Mico                                             |
| 12:00-13:00<br>ピギナーベーシックピラティス★<br>バンドフロー＆ピラティス (26日)<br>MOERI                                                                                        |             | 11:45-13:00<br>骨盤調整ヨガ★★<br>Miranda    | 11:45-13:00<br>ヴィンヤサフロー・ヨガ★★<br>Mana<br>ヴィンヤサフロー・ヨガ★★★★ (29日) | 11:45-13:00<br>エアフロー・ヨガ★★<br>Miranda                                    | 11:45-13:00<br>エアフロー・ヨガ★★<br>(3・17日)<br>エアリストラティブYinFlow★<br>(10・31日)<br>MOERI                | 11:45-13:00<br>ヴィンヤサフロー・ヨガ★★<br>(4・18日)<br>バンドフロー・ヨガ★★<br>(11・25日)<br>MOERI   |
| 10月12日 (月)<br>8:30-9:30<br>朝ヨガ★MASUMI<br>10:00-11:15<br>ハタ・リストラティブヨガ★MASUMI<br>11:45-13:00<br>ホィールヨガビギナー★MOERI<br>13:30-14:30<br>バンドフロー＆ピラティス★ MOERI |             |                                       |                                                               |                                                                         | 13:30-14:45<br>りらっくすヨガ★<br>Mico                                                               | 13:30-14:45<br>ベーシックヨガ★<br>Mami(Mico25日)                                      |
|                                                                                                                                                      |             |                                       |                                                               |                                                                         | 15:15-16:15<br>フロー・ヨガ★★★<br>Mico                                                              | 15:15-16:15<br>やさしいエアフロー・ヨガ★<br>MOERI                                         |
| 18:45-19:45<br>エアフロー・ヨガ★★<br>MOERI (5・19・26日)                                                                                                        |             | 18:30-19:45<br>りらっくすヨガ★<br>Mico       | 18:30-19:45<br>アロマヨガ★<br>wakana                               | 18:45-19:45<br>ピギナーベーシックピラティス★<br>バンドフロー＆ピラティス★ (16日)<br>MOERI          | エアフロー・ヨガ初心者WS<br>10月24日(土)<br>10:00～12:00ごろ                                                   |                                                                               |
| 20:10-21:25<br>ホィールヨガビギナー★<br>MOERI (5・19・26日)                                                                                                       |             | 20:10-21:25<br>フロー・ヨガ★★★★<br>Mico     | 20:10-21:25<br>エアフロー・ヨガ★★<br>Mico                             | 20:10-21:25<br>夜ヨガ★★(9・23日)<br>エアリストラティブYinFlow★<br>(2・16・30日)<br>MOERI |                                                                                               |                                                                               |

※全てのレッスンは予約制となります。