

11月スケジュール

南流山スタジオ

営業時間
平日 → 9:30~22:00
土日 → 8:15~17:00
祝日 → 8:15~15:00

※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
2,9,16,23,30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
	休館日					
23日(月)「祝日プログラム」	3日(火)「祝日プログラム」				8:35-9:35 バンドフローヨガ★★ 7,21日 KARI 14日 AYA 28日 YU	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー★ 22日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ MIYUKI
8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE	8:35-9:35 ホイルヨガビギナー★ KARI					
10:00-11:15 バンドフローヨガ★★ YURIE	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI	10:00-11:15 4日 アクティブヨガ★★ RINA	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★	10:00-11:00 13,27日 盤メンテナンスヨガ★ Nanae	NEW 10:05-11:20 アクティブヨガ ★★ RINA	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 1,8日 サーヤ 15日 AYA
11:40-12:55 ホイルヨガビギナー★ KARI	11:40-12:55 エアフローヨガ★★ NAMIKI	NEW 11,18,25日 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko	5,12日 サーヤ 12,19日 AYA 26日 KARI			
13:20-14:35 エアリストラティブ Yin Flow★ MIHIRO	13:20-14:35 アロマヨガ★ NAMIKI					
		NEW 11:45-13:00 アロマヨガ ★ RINA	11:45-13:00 バンドフローヨガ★ 5日 サーヤ 12日 AYA	11:20-12:20 13,27日 産後ヨガ★ Nanae	11:50-13:05 アロマヨガ ★ RINA	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 1日 KARI 8日 AYA 15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			NEW 9,26日 ピラティス ユキコ			
				20日	13:35-14:50 7,21日 やさしいエアフローヨガ★ AYA エアフローヨガ★★ 14日 AYA 28日 KARI	13:35-14:50 1,15,29日 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko バンドフローヨガ★★ 8日 AYA 22日 KARI
11:45-13:00 2,16,30日 ホイルヨガビギナー★			16:00-17:00 ホイルヨガビギナー ★ KARI	10:00-11:00 エア リストラティブ Yin Flow★ MIYUKI 11:30-12:30 ギアゾーンヨガLV.Zero★ MIYUKI		
9日 バンドフローヨガ ★★ YURIE					15:20-16:35 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 28日 ホイルヨガ★★ KARI	15:20-16:35 1,8,22,29日 アロマヨガ★ サーヤ 15日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ KARI
		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ MIYUKI	18:45-19:45 ピラティス ★★ ERIKO	18:45-20:00 エアフローヨガ ★★ 6,20日 AYA 13,27日 KARI		17:00-18:00 エアフローヨガ★★ 1,22,29日 KARI
NEW 8:45-20:00 ベーシックヨガ ★ MIHIRO						11月22日(日) 10:00-12:00 「エアフロー初心者WS」 KARI&サーヤ
NEW 10:25-21:25 エア リストラティブ Yin Flow ★ MIHIRO		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ MIYUKI	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 5,12,19日 KARI 26日 MIHIRO	20:25-21:25 ホイルヨガビギナー★ 6日 AYA 13,27日 KARI 20日 ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO		11月29日(日) 10:00-12:00 「太陽礼拝初心者WS」 KARI&サーヤ

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