11月スケジュール

熊本スタジオ

※毎週火曜日は休館日です。

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：★★★★

月	火	水	木	金	土	日
					8:30-9:30 骨盤メンテナンスヨガ★ MAI（21日）	8:30-9:30 朝ヨガ★ ASUKA（1日）
					ホイールヨガビギナー★ MOERI（7日）	ビギナーピラティス ★ SENRI（8･15･22･29日）
					朝ヨガ★ Mana（14･28日）	
※時間帯変更してます 9:45-11:00 ハタ･リストラティブヨガ ★ MASUMI		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Mirannda	10:00-11:15 アロマヨガ ★ Mana	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ Miranda	10:00-11:15 ピラティス★★ MOERI（7･21日）	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Mico
					アロマヨガ ★ Mana(14･28日)	
※時間帯変更してます 11:30-12:30 ビギナーベーシックピラティス★ バンドフロー＆ピラティス（30日） MOERI	休 館 日	11:45-13:00 骨盤調整ヨガ ★★ Miranda	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Mana ヴィンヤサフローヨガ★★★（26日）	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miranda	11:45-13:00 エアフローヨガ HIKARI(7･14･28日)	11:45-13:00 ボディシェイプヨガ ★★ Mico
					エアリストラティブYinFlow★ MOERI （21日）	
					13:30-14:45 りらっくすヨガ ★ Mico	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ Mami（MOERI8日）
					15:15-16:15 フローヨガ ★★★ Mico	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ MOERI
18:45-19:45 エアフローヨガ ★★★ MOERI		18:30-19:45 フローヨガ ★★★ Mico	18:30-19:45 アロマヨガ ★ wakana（Mico19日）	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ バンドフロー＆ピラティス★（13日） MOERI		
20:10-21:25 ホイールヨガビギナー ★ MOERI		20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Mico		20:10-21:25 夜ヨガ★★(6･20日)		
				エアリストラティブYinFlow★ （13･27日） MOERI		

11月3日（火）
8:30-9:30
ピラティス＆ストレッチ★MASAE
10:00-11:15
ヴィンヤサフローヨガ★★wakana
11:45-13:00
エアフローヨガ★★Mico
13:30-14:30
りらっくすヨガ★Mico

11月23日（月）
8:30-9:30
ホイールヨガビギナー★MOERI
10:00-11:15
エアフローヨガ★★MOERI
11:45-13:00
ハタ＆リストラティブヨガ★MASUMI
13:30-14:30
ヴィンヤサフローヨガ★★MASUMI

※全てのレッスンが予約制となります。