12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
7,14,21,28日	1,8,15,22日	2,9,16,23日	3,10,17,24日	4,11,18,25日	5,12,19,26日	6,13,20,27日
	休館日 年末年始 休み 12月29日(火)～ 2027年1月3日(日)				8：35-9：35 バンドフローヨガ★★ 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
10：00-11：15 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE		10：00-11：15 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko	10：00-11：15 やさしいエアフローヨガ★ 3日サーヤ 10,24日yuuka 17日KARI	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 アクティブヨガ★★ RINA	10：05-11：20 エアフローヨガ★★ 6日サーヤ 13,20,27日yuuka
11：45-13：00 7,21日ホイールヨガビギナー★ バンドフローヨガ★★ 14日 YURIE 28日 KARI		11：45-13：00 アロマヨガ★ RINA	11：45-13：00 ピラティス★★ ユキコ 16：00-17：00 17,24日 ホイールヨガビギナー★ KARI	11：20-12：20 お子様とご参加OK 産後ヨガ★ Nanae	11：50-13：05 アロマヨガ★ RINA	11：50-13：05 6,20日 ベーシックヨガ★ KARI 13,27日 ホイールヨガ★★ KARI
					13：35-14：50 エアフローヨガ★★ 5日KARI 19日yuuka 12,26日やさしいエアフローヨガ★ yuuka	13：35-14：50 6,20日 ピラティス&ストレッチ★★ Kumiko 13,27日 NEW ベーシックヨガ★ さやか
18：45-20：00 14,21,28日ベーシックヨガ★ MIHIRO 7日 ギアゾーンヨガLV.1★★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★★ KARI	15：20-16：35 ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI	15：20-16：35 アロマヨガ★ サーヤ 17：00-18：00 エアフローヨガ★★ 6,20,27日KARI
20：25-21：25 エア リストラティブ Yin Flow★ 7日KARI 14,21,28日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★ 3,17日MIHIRO 10,24日KARI	20：25-21：25 ホイールヨガビギナー★ 4,11,25日 KARI 18日ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO		13日 15:20-17:20 108 太陽礼拝 KARI サヤカ MIHIRO

全てのレッスンが予約制となります。

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