12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 ★ MAI(5･19日)	8:30-9:30 朝ヨガ ★ ASUKA（6日）
					朝ヨガ ★ Mana（12･26日）	ビギナーピラティス ★ SENRI（13･20･27日）
👇時間帯変更してます！ 10:30～レッスン開始						
10:30-11:45 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（5･19日）	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Mico MOERI（6日）
					アロマヨガ ★ Mana(12･26日)	
12:00-13:00 ビギナーベーシックピラティス★ MOERI(7･14日)	休	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★★★（24日）	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miranda	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ （5･19日）	11:45-13:00 ボディシェイプヨガ★★ Mico（20日）
やさしいエアフローヨガ★ Mico(21･28日) NEW！！	館				エアリストラティブYinFlow★ （12･26日） MOERI	ベーシックヨガMami（27日）
						バンドフローヨガ★★ MOERI（6日）
👆時間帯変更してます！ 12:00～レッスン開始	日	年末年始休館日のお知らせ 12月29日（火）～1月3日（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
					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(7･21日) Mico（14･28日）		18:30-19:45 フローヨガ ★★★ Mico	18:30-19:45 アロマヨガ ★ wakana	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★（25日） MOERI	太陽礼拝初心者WS 12月13日(日) 10:00～12:00	
20:10-21:25 ホイールヨガビギナー★ MOERI（7･21日）		20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Mico		20:10-21:25 ホイールヨガビギナー★ （11･18日）	108太陽礼拝 12月27日(日) 13:30～15:30 熊本･光の森合同開催！	
アロマヨガ★ Mico（14･28日）				エアリストラティブYinFlow★ MOERI(4･25日)		

※全てのレッスンが予約制となります。