

# Monthly Schedule

# 6 2024

CATEGORY COLLAR

ヨガ
エアリアルヨガ
ホイルヨガ
ピラティス

スタジオご利用が初めての方 無料体験レッスン
マタニティ/産後/子連れOK
Dance

定員数 10 / エアリアルはクラスごとに設定



月	火	水	木	金	土	日																				
<p>無料体験レッスン 予約受付中</p> <p>6/30(日) 11:30- リフレッシュヨガ 13:00- 身体が整うほくしヨガ</p> <p>NAHO</p>	<p>スタジオご利用初めての方限定★ エアリアルヨガ 無料体験レッスン!!!</p> <p>studio F yoga &amp; pilates</p> <p>Mai</p> <p>月曜日 20:30-21:30 土曜日 14:30-15:30 初めてのエアリアルヨガ</p>	<p>スタジオ初めての方!!! 無料体験レッスン受付中</p> <p>楽しむ エアリアルヨガ 土曜日 10:00-11:00</p> <p>IR mari</p> <p>布を使って ヨガを楽しむ♡</p> <p>エアリアルヨガの楽しさを 体感してみませんか?</p>	<p>10:00 mari ★★~★★★★ 楽しむエアリアルヨガ ビギナー/ベーシックレベル</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>13:00 FUMI ★★~★★★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル</p> <p>14:30 Mai ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p> <p>16:00 Mai ★★~★★★★ 肩凝り改善エアリアルヨガ ベーシックレベル</p>	<p>8:30 Mai ★★~★★★★ リフレッシュエアリアルヨガ ビギナーレベル</p> <p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>13:00 FUMI ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p> <p>19:00 NAHO ★★~★★★★ Night Yoga</p> <p>20:30 Mai ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>19:00 NAHO ★★~★★★★ Night Yoga</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ 親子クラス ヨガ ピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ マタニティ ヨガ ピラティス</p> <p>19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックエアリアルヨガ ベーシックレベル</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ ホイルヨガ</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ 親子クラス ヨガ ピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ マタニティ ヨガ ピラティス</p> <p>19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックエアリアルヨガ ベーシックレベル</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ エアリアルピラティス</p>	<p>8:30 野々田 好 ★★~★★★★ パワーヨガ</p> <p>10:00 mari ★★~★★★★ 楽しむエアリアルヨガ ビギナー/ベーシックレベル</p> <p>10:15 FUMI ★★~★★★★ Dance 本八幡BUZZ</p> <p>13:00 FUMI ★★~★★★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル</p> <p>14:30 Mai ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p> <p>16:00 Mai ★★~★★★★ 肩凝り改善エアリアルヨガ ベーシックレベル</p>	<p>8:30 Mai ★★~★★★★ リフレッシュエアリアルヨガ ビギナーレベル</p> <p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>13:00 FUMI ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>19:00 NAHO ★★~★★★★ Night Yoga</p> <p>20:30 Mai ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p>	<p>10:30 FUMI ★★~★★★★ Dance 西葛西DDF</p> <p>13:00 Kanna ★★~★★★★ 初めてのピラティス</p> <p>20:30 GAYA ★★~★★★★ ハタヨガフロー オールレベル</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ 親子クラス ヨガ ピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ マタニティ ヨガ ピラティス</p> <p>19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックエアリアルヨガ ベーシックレベル</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ フロアヨガ</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックエアリアルヨガ ベーシックレベル</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ エアリアルピラティス</p>	<p>8:30 野々田 好 ★★~★★★★ パワーヨガ</p> <p>10:00 mari ★★~★★★★ 楽しむエアリアルヨガ ビギナー/ベーシックレベル</p> <p>10:15 FUMI ★★~★★★★ Dance 本八幡BUZZ</p> <p>13:00 FUMI ★★~★★★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル</p> <p>14:30 Mai ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p> <p>16:00 Mai ★★~★★★★ 肩凝り改善エアリアルヨガ ベーシックレベル</p>	<p>8:30 Mai ★★~★★★★ リフレッシュエアリアルヨガ ビギナーレベル</p> <p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>13:00 FUMI ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>19:00 NAHO ★★~★★★★ Night Yoga</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p>	<p>10:30 FUMI ★★~★★★★ Dance 西葛西DDF</p> <p>13:00 Kanna ★★~★★★★ 初めてのピラティス</p> <p>20:30 GAYA ★★~★★★★ ハタヨガフロー オールレベル</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ 親子クラス ヨガ ピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ マタニティ ヨガ ピラティス</p> <p>19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックエアリアルヨガ ベーシックレベル</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックエアリアルヨガ ベーシックレベル</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ エアリアルピラティス</p>	<p>8:30 野々田 好 ★★~★★★★ パワーヨガ</p> <p>10:00 mari ★★~★★★★ 楽しむエアリアルヨガ ビギナー/ベーシックレベル</p> <p>10:15 FUMI ★★~★★★★ Dance 本八幡BUZZ</p> <p>13:00 FUMI ★★~★★★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル</p> <p>14:30 Mai ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p> <p>16:00 Mai ★★~★★★★ 肩凝り改善エアリアルヨガ ベーシックレベル</p>	<p>8:30 Mai ★★~★★★★ リフレッシュエアリアルヨガ ビギナーレベル</p> <p>11:30 NAHO ★★~★★★★ リフレッシュヨガ</p> <p>13:00 NAHO ★★~★★★★ 身体が整うほくしヨガ</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>19:00 NAHO ★★~★★★★ Night Yoga</p> <p>20:30 Mai ★★~★★★★ 初めてのエアリアルヨガ ビギナーレベル</p>	<p>10:30 FUMI ★★~★★★★ Dance 西葛西DDF</p> <p>13:00 Kanna ★★~★★★★ 初めてのピラティス</p> <p>20:30 GAYA ★★~★★★★ ハタヨガフロー オールレベル</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ 親子クラス ヨガ ピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ マタニティ ヨガ ピラティス</p> <p>19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックエアリアルヨガ ベーシックレベル</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ 自律神経を整えるヨガ</p>	<p>10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス</p> <p>11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント</p> <p>19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックエアリアルヨガ ベーシックレベル</p> <p>20:30 FUMI ★★~★★★★ リラックスエアリアルヨガ ビギナーレベル</p>