

# Monthly Schedule

# 3 2024

CATEGORY COLLAR

ヨガ	スタジオ利用が初めての方 無料体験
エアリアルヨガ	マタニティ/産後/子連れOK
ホイルヨガ	Dance
ピラティス	

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
26 スタジオご利用初めての方!!! <b>エアリアルヨガ</b> <b>無料体験レッスン</b> 3/2,16,30(土) 14:30-15:30	27 <b>studio F</b> yoga & pilates スタジオ初めての方限定!!! <b>無料体験レッスン</b> 3/31(日) 11:30-12:30 リフレッシュヨガ 13:00-14:00 リラックスヨガ 予約サイトより ご予約受付中 NAHO	28	29 <b>身体のお勉強WS</b> <b>呼吸</b> 2024,3,23(土) 14:30-16:30	1 10:00 MICHIKO ★~★★★ 産後 ママ&ベビー ヨガ ピラティス 11:30 MICHIKO ★~★★★ マタニティ ヨガ ピラティス 13:00 MICHIKO ★★ 姿勢改善ヨガ 19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 20:30 FUMI ★ リラックスエアリアルヨガ	2 10:00 FUMI ★★~★★★★ モーニングヨガ 11:30 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 13:00 FUMI ★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル 14:30 FUMI ★★ 初めてのエアリアルヨガ 19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 20:30 FUMI ★ リラックスエアリアルヨガ	3 8:30 FUMI ★~★★★★ ホイルヨガ 10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 11:30 FUMI ★★ フローヨガ 14:30 MICHIKO ★★ ムーンサイクルヨガ 16:00 MICHIKO ★ 陰ヨガ
4	5 10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 11:30 FUMI ★★ 初めてのエアリアルヨガ 19:00 FUMI ★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル 20:30 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス	6 13:00 Kanna ★ 初めてのピラティス 20:30 GAYA ★~★★★★★ ハタヨガフロー オールレベル	7 19:00 FUMI ★★ ベーシックエアリアルヨガ 20:30 FUMI ★~★★★★ ホイルヨガ	8 10:00 FUMI ★★~★★★★ 産後 ママ&ベビー ヨガ ピラティス 11:30 FUMI ★~★★★ マタニティ ヨガ ピラティス 19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 20:30 FUMI ★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル	9 10:15 FUMI Dance 本八幡BUZZ 13:00 FUMI ★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル 14:30 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス	10 8:30 FUMI ★★ リフレッシュエアリアルヨガ ビギナーレベル 10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント 13:00 FUMI ★★~★★★★ 身体の使い方を学ぶ
11	12 10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント 20:30 NAHO ★★ Night Yoga	13 10:30 FUMI Dance 西葛西DDF 13:00 Kanna ★ 初めてのピラティス 20:30 GAYA ★~★★★★★ ハタヨガフロー オールレベル	14 19:00 FUMI ★★ ベーシックエアリアルヨガ 20:30 FUMI ★★~★★★★ フローピラティス	15 10:00 MICHIKO ★~★★★ 産後 ママ&ベビー ヨガ ピラティス 11:30 MICHIKO ★~★★★ マタニティ ヨガ ピラティス 13:00 MICHIKO ★★ 姿勢改善ヨガ 19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 20:30 FUMI ★ リラックスエアリアルヨガ	16 10:00 FUMI ★★~★★★★ モーニングヨガ 11:30 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 13:00 FUMI ★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル 14:30 FUMI ★★ 初めてのエアリアルヨガ	17 8:30 FUMI ★~★★★★ ホイルヨガ 10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 11:30 FUMI ★★ フローヨガ 14:30 MICHIKO ★★ ムーンサイクルヨガ 16:00 MICHIKO ★ 陰ヨガ
18	19 10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 11:30 FUMI ★★ 初めてのエアリアルヨガ 19:00 FUMI ★★ アドバンスエアリアルヨガ 20:30 FUMI ★ リラックスエアリアルヨガ	20 13:00 Kanna ★ 初めてのピラティス 20:30 GAYA ★~★★★★★ ハタヨガフロー オールレベル	21 19:00 FUMI ★★ ベーシックエアリアルヨガ 20:30 FUMI ★★ ヨガアドバンス	22 10:00 FUMI ★~★★★ 産後 ママ&ベビー ヨガ ピラティス 11:30 FUMI ★~★★★ マタニティ ヨガ ピラティス 19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 20:30 FUMI ★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル	23 10:15 FUMI Dance 本八幡BUZZ 13:00 FUMI ★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル 14:30 FUMI ★★ WS 【身体のお勉強/座学】 ~呼吸~ ¥5,500	24 8:30 FUMI ★★ リフレッシュエアリアルヨガ ビギナーレベル 10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント 13:00 FUMI ★★~★★★★ 身体の使い方を学ぶ
25	26 10:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 11:30 FUMI ★★~★★★★ ヨガアライメント 20:30 NAHO ★★ Night Yoga	27 10:30 FUMI Dance 西葛西DDF 13:00 Kanna ★ 初めてのピラティス 20:30 GAYA ★~★★★★★ ハタヨガフロー オールレベル	28 19:00 FUMI ★★ ベーシックエアリアルヨガ 20:30 FUMI ★★ フローヨガ	29 10:00 FUMI ★~★★★ 産後 ママ&ベビー ヨガ ピラティス 11:30 FUMI ★~★★★ マタニティ ヨガ ピラティス 19:00 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 20:30 FUMI ★ リラックスエアリアルヨガ	30 11:30 FUMI ★★~★★★★ ベーシックピラティス 13:00 FUMI ★★ エアリアルピラティス ベーシックレベル 14:30 FUMI ★★ 初めてのエアリアルヨガ	31 11:30 NAHO ★★ リフレッシュヨガ 13:00 NAHO ★ リラックスヨガ