

# Nico studio 2020年 12月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
 ニコスタジオ <b>Nico Studio</b>	10:00 麻優子 ★ からだ調整ピラティス		10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ		8:30 つや ★ おはようヨガ	
			13:00 Fumina 大人のペリーダンス	13:00 JUNKO★~★★ アロマリラックスヨガ	10:00 つや ★ リラックスヨガ	12:00 牧篤生 ★★ ボディクリエイト
					12:00 つや ★★★ ハタフロー	
					14:00 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	
7	8	9	10	11	12	13
	10:00 麻優子 ★ からだ調整ピラティス	10:00 SHIAKI★~★★ デトックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ		8:30 つや ★ おはようヨガ	10:00 JUNKO★~★★ ピラティスストレッチ
			13:00 Fumina 大人のペリーダンス		10:00 つや ★ リラックスヨガ	12:00 牧篤生 ★★ ボディクリエイト
	15:15 藤代有希 しなやかヨガ		15:00 Kel フラダンス		12:00 つや ★★★ ハタフロー	
					14:00 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	
14	15	16	17	18	19	20
	10:00 JUNKO★~★★ ピラティスベーシック	10:00 SHIAKI★~★★ デトックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ		8:30 つや ★ おはようヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ
			13:00 Fumina 大人のペリーダンス	13:00 JUNKO★~★★ アロマリラックスヨガ	10:00 つや ★ リラックスヨガ	12:00 牧篤生 ★★ ボディクリエイト
	15:15 藤代有希 しなやかヨガ		15:00 Kel フラダンス		12:00 つや ★★★ ハタフロー	
21	22	23	24	25	26	27
	10:00 JUNKO★~★★ ピラティスベーシック	10:00 SHIAKI★~★★ デトックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ		8:30 つや ★ おはようヨガ	10:00 JUNKO★~★★ ピラティスストレッチ
			13:00 Fumina 大人のペリーダンス		10:00 つや ★ リラックスヨガ	12:00 牧篤生 ★★ ボディクリエイト
	15:15 藤代有希 しなやかヨガ		15:00 Kel フラダンス		12:00 つや ★★★ ハタフロー	
					14:00 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	
28	29	30	31			
		10:00 SHIAKI★~★★ デトックスヨガ				



## ●スタジオリニューアル OPEN●

重量可変式ダンベルパワーブロックを導入いたしました！  
スタジオレッスンはもちろん、パーソナルトレーニングにも  
ぜひお使いください。



イベントレッスン

ヨガ

ピラティス

カルチャースクール