

# Nico studio 2021年 1月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
 ニコスタジオ Nico Studio						
4	5	6	7	8	9	10
	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		10:00 つや ★ リラックスヨガ	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		12:00 つや ★★ ハタフロー	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		14:00 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	
11	12	13	14	15	16	17
	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		10:00 つや ★ リラックスヨガ	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	12:00 つや ★★ ハタフロー	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		14:00 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	
18	19	20	21	22	23	24
	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		10:00 つや ★ リラックスヨガ	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		12:00 つや ★★ ハタフロー	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		14:00 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	
25	26	27	28	29	30	31
	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		10:00 つや ★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ
			13:00 Fumina 大人のペリーダンス		12:00 つや ★★ ハタフロー	12:00 牧篤生 ★★ ボディクリエイト
			15:00 Kel フラダンス		14:00 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	

● 本年もよろしくお願ひいたします ●

新年明けましておめでとうございます。

昨年はレンタルシェアジム・スタジオへのシステム導入、スタジオレイアウト変更や重量可変式ダンベルパワーブロック導入など、Nico studioは大きく変化しました。

これからも、時代とともに新しいフィットネスのスタイルを提供し続けていきます。



イベントレッスン

ヨガ

ピラティス

カルチャースクール