

Nico studio 2021年 2月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
 ニコスタジオ Nico Studio	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★★★ ピラティスベーシック		10:00 つや ★★ リラクソヨガ	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★★★ アロマリラクソヨガ	12:00 つや ★★★ ハタフロー	12:00 牧篤生 ★★ ボディクリエイト
			15:00 Kel フラダンス		14:00 SHIAKI★★★ ディーブストレッチヨガ	
8	9	10	11	12	13	14
		10:00 SHIAKI★★★ デトックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ		10:00 つや ★★ リラクソヨガ	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
					14:00 SHIAKI★★★ ディーブストレッチヨガ	
					15:30 SHIAKI★★★ ディーブストレッチヨガ	
15	16	17	18	19	20	21
	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★★★ ピラティスベーシック		10:00 つや ★★ リラクソヨガ	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★★★ アロマリラクソヨガ	12:00 つや ★★★ ハタフロー	12:00 牧篤生 ★★ ボディクリエイト
			15:00 Kel フラダンス			
22	23	24	25	26	27	28
	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 ★★ リラクソヨガ	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
			15:00 Kel フラダンス		14:00 SHIAKI★★★ ディーブストレッチヨガ	
					15:30 SHIAKI★★★ ディーブストレッチヨガ	
						

● シェアジム・スタジオ利用募集中 ●

Nico studioでは、グループレッスン定期利用はもちろん、パーソナルトレーニングの単発利用を随時募集しております。スタジオの見学も行っておりますのでお気軽にお問い合わせください。



イベントレッスン

ヨガ

ピラティス

カルチャースクール