

# Nico studio 2021年 3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 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 大人のベリーダンス		12:00 つや ★★ ハタフロー	12:00 牧篤生 ★★ からだリセット
			15:00 Kel フラダンス		15:30 SHIAKI ★★ ディープストレッチヨガ	
8	9	10	11	12	13	14
	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 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 大人のベリーダンス	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 ★★ からだリセット
			15:00 Kel フラダンス		15:30 SHIAKI ★★ ディープストレッチヨガ	
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 ★ ゆったり朝ヨガ			10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ
			13:00 Fumina 大人のベリーダンス			12:00 牧篤生 ★★ からだリセット
			15:00 Kel フラダンス		15:30 SHIAKI ★★ ディープストレッチヨガ	
22	23	24	25	26	27	28
		10:00 SHIAKI ★★ デトックスヨガ			10:00 つや ★★ リラックスヨガ	
			13:00 Fumina 大人のベリーダンス	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 ★★ からだリセット
			15:00 Kel フラダンス		15:30 SHIAKI ★★ ディープストレッチヨガ	
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				

## ● 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。

