

Nico studio 2021年 4月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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
					15:30 SHIAKI★★★ ディープストレッチヨガ	
 ニコスタジオ Nico Studio						
5	6	7	8	9	10	11
	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	
12	13	14	15	16	17	18
	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	
19	20	21	22	23	24	25
	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	
26	27	28	29	30		
	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				
			13:00 Fumina 大人のベリーダンス			
			15:00 Kel フラダンス			

● 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