

Nico studio 2021年 5月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
			ニコスタジオ Nico Studio 		10:00 つや ★★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ
					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	
3	4	5	6	7	8	9
	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	
				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	
10	11	12	13	14	15	16
	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
11:00 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	
17	18	19	20	21	22	23
	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		10:30-12:30 アーサナリーチ ワークショップ MICHIO	10:00 つや ★★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ
					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	
24	25	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			10:00 つや ★★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO★★★ ピラティスストレッチ
11:00 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	
31						
11:00 Fumina 大人のベリーダンス	<p>●シェアジム・スタジオ利用募集中●</p> <p>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。</p>  					

イベントレッスン

ヨガ

ピラティス

カルチャースクール