

# Nico studio 2021年 9月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	
		 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	
					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
						15:30 SHIAKI ★★ ディープストレッチヨガ	
6	7	8	9	10	11	12	
		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 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
						15:30 SHIAKI ★★ ディープストレッチヨガ	
13	14	15	16	17	18	19	
11:00 Fumina 大人のベリーダンス		10:00 SHIAKI ★★ デトックスヨガ			10:00 つや ★★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ	
					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
						15:30 SHIAKI ★★ ディープストレッチヨガ	
20	21	22	23	24	25	26	
11:00 Fumina 大人のベリーダンス		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 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
						15:30 SHIAKI ★★ ディープストレッチヨガ	
27	28	29	30				
11:00 Fumina 大人のベリーダンス		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



イベントレッスン

ヨガ

ピラティス

カルチャースクール