



Nico studio 2021年 10月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
		 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	
4	5	6	7	8	9	10
	10:00 JUNKO★~★★ ぶるふわBody®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
					12:00 つや ★★★ ハタフロー	12:00 牧篤生 ★★ からだリセット
			15:00 Fumina 大人のベリーダンス		15:30 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	
11	12	13	14	15	16	17
	10:00 JUNKO★~★★ アロマリラックスヨガ				10:00 つや ★★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ
					12:00 つや ★★★ ハタフロー	12:00 牧篤生 ★★ からだリセット
			15:00 Fumina 大人のベリーダンス		15:30 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	
18	19	20	21	22	23	24
	10:00 JUNKO★~★★ ぶるふわBody®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
					12:00 つや ★★★ ハタフロー	12:00 牧篤生 ★★ からだリセット
			15:00 Fumina 大人のベリーダンス		15:30 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	
25	26	27	28	29	30	31
	10:00 JUNKO★~★★ アロマリラックスヨガ				10:00 つや ★★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO ★ ゆったり朝ヨガ
					12:00 つや ★★★ ハタフロー	12:00 牧篤生 ★★ からだリセット
			15:00 Fumina 大人のベリーダンス		15:30 SHIAKI★~★★ ディープストレッチヨガ	

●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合せください



イベントレッスン

ヨガ

ピラティス

カルチャースクール