

# Nico studio 2021年 10月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		 ニコスタジオ Nico Studio			1	2
					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 牧萬生 ★★ からだりセット
					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 牧萬生 ★★ からだりセット
					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 牧萬生 ★★ からだりセット
					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 牧萬生 ★★ からだりセット
					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 牧萬生 ★★ からだりセット
					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](#)