

# Nico studio 2021年 11月 スケジュール

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



ニコスタジオ  
Nico Studio



## ● 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