

# Nico studio 2021年 12月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
 ニコスタジオ Nico Studio 		1 10:00 SHIAKI★★★ デトックスヨガ	2	3	4 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	5 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	
	6	7	8 10:00 SHIAKI★★★ デトックスヨガ	9	10	11 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	12 10:00 JUNKO★ ゆったり朝ヨガ 12:00 牧篤生★★ からだリセット
	13	14	15 10:00 SHIAKI★★★ デトックスヨガ	16	17	18 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	19 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
	20	21	22 10:00 SHIAKI★★★ デトックスヨガ	23	24	25 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	26 10:00 JUNKO★ ゆったり朝ヨガ 12:00 牧篤生★★ からだリセット
27	28	29	30	31			

## ●スタジオレンタルできます●

上記スケジュール以外はレンタルスタジオとしてどなたでも利用可能。  
 グループレッスンはもちろん、パーソナルトレーニングや個人練習など  
 お気軽にご利用ください。



イベントレッスン

ヨガ

ピラティス

カルチャースクール