

# Nico studio 2022年 1月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
<p>●明けておめでとうございます●</p> <p>本年もNico studioをよろしくお願いたします</p>  <p>ニコスタジオ Nico Studio</p> 					レンタル可	レンタル可
3	4	5	6	7	8	9
レンタル可	レンタル可	10:00 SHIAKI★★★ デトックスヨガ	レンタル可	レンタル可	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
					15:30 SHIAKI★★★ ディーブストレッチヨガ	レンタル可
10	11	12	13	14	15	16
レンタル可	10:00 麻優子★ からだ調整ピラティス	10:00 SHIAKI★★★ デトックスヨガ	レンタル可	レンタル可	10:00 つや★★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO★ ゆったり朝ヨガ
14:30 Fumina 大人のベリーダンス	レンタル可	レンタル可	レンタル可	レンタル可	12:00 つや★★★ ハタフロー	12:00 牧篤生★★★ からだリセット
					15:30 SHIAKI★★★ ディーブストレッチヨガ	レンタル可
17	18	19	20	21	22	23
レンタル可	レンタル可	10:00 SHIAKI★★★ デトックスヨガ	レンタル可	レンタル可	10:00 つや★★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO★★★ ピラティスストレッチ
14:30 Fumina 大人のベリーダンス	レンタル可	レンタル可	レンタル可	レンタル可	12:00 つや★★★ ハタフロー	12:00 牧篤生★★★ からだリセット
					15:30 SHIAKI★★★ ディーブストレッチヨガ	レンタル可
24	25	26	27	28	29	30
レンタル可	レンタル可	10:00 SHIAKI★★★ デトックスヨガ	レンタル可	レンタル可	10:00 つや★★ リラックスヨガ	10:00 JUNKO★ ゆったり朝ヨガ
14:30 Fumina 大人のベリーダンス	レンタル可	レンタル可	レンタル可	レンタル可	12:00 つや★★★ ハタフロー	12:00 牧篤生★★★ からだリセット
					15:30 SHIAKI★★★ ディーブストレッチヨガ	レンタル可
31	<p>●スタジオレンタルできます●</p> <p>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。</p>  					

イベントレッスン

ヨガ

ピラティス

カルチャースクール