

# Nico studio 2022年 3月 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
 ニコスタジオ Nico Studio		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
		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
7	8	9	10	11	12	13
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
14	15	16	17	18	19	20
レンタル可	レンタル可	レンタル可	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					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
21	22	23	24	25	26	27
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
		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
28	29	30	31			
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			
14:30 Fumina 大人のベリーダンス		レンタル可				
<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>						
						