



# Nico studio 2022年 4月 スケジュール

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

●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