

3月スケジュール

北千住スタジオ

<営業時間>平日9:30~ 22:00 ※木曜定休日  
 土日8:15~17:00  
 祝日8:15~15:00

<クラス運動量> 小★ 中★★ 大★★★ 強★★★★

<定員> ■通常ヨガ/ピラティス → 17名 ■エアフローヨガ → 8名 ■WS → 20名

月	火	水	木	金	土	日
6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日	4・11・18・25日	5・12・19・26日
10:00-11:30 6・13・27日ギアゾーンヨガL1&2★★★ Masami 20日 TAKEC	10:00-11:15 7・14日 ホイールヨガビギナー★ MINORI 28日 エアフロー★★ KAZUSA	10:00-11:15 22日 LIVE ピギナーベーシックピラティス★ EMI	10:00-11:00 ピラティス&ストレッチ★ ERIKO	10:00-11:00 ピラティス&ストレッチ★ ERIKO	8:35-9:35 エアフロー★★ 4・18・25日 KAZUSA 11日 MINORI 10:05-11:20 25日 LIVE 4・25日 ハタフローヨガ★ 11・18日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	8:35-9:35 5日 LIVE 5・12・26日 朝ヨガ★ MINORI 19日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY 10:05-11:20 5日 ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI 12日 エアフロー★★ KAZUSA 19日 ホイールヨガビギナー★ MINORI 26日 ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI
12:00-13:15 6日 エアフロー★ MINORI 13日 エアフロー★★ MOCO 20・27日 エアフロー★ KAZUSA	11:45-13:20 7・14日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 28日 ギアゾーンヨガ LV.1★★ SHU	11:45-13:00 1・8日 エアフローヨガ★★★★ 15日 エアフロー★★★★★ 22・29日 エアフロー★★ MITSUE	11:30-12:45 3・31日 エアフロー★★ 10・17・24日 エアフロー★★★★★ KANJI	11:30-12:45 3・31日 エアフロー★★ 10・17・24日 エアフロー★★★★★ KANJI	11:50-13:05 4日 LIVE 4日 ホイールヨガビギナー★ 11日 エアリストタイプ Yin Flow★ 18日 エアフローヨガ★ 25日 エアリストタイプ Yin Flow★ SAYOKO	11:50-13:05 5日 エアフロー★★★ maya 12日 ホイールヨガ★★★ TOSY 19日 エアフロー★★★★★ TOSY 26日 エアフロー★★★ KAZUSA
13:45-15:00 6・20日 アロマヨガ★ MINORI		13:30-14:45 11日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ 8日 ホイールヨガ★★★★★ 15日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★★ 22・29日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ MITSUE	休館日	13:15-14:30 3日 ホイールヨガビギナー★ 10・17・24日 ベーシックヨガ★ 31日 プラナフローヨガ★★★ KANJI	13:35-14:35 4日 エアフロー★★★ TOSY 11日 エアフロー★★★ KAZUSA 18日 アロマヨガ★ MINORI 25日 エアフローWS YUKINO	13:35-14:35 5日 アロマヨガ★ MINORI 12日 エアフロー★★★★★ MINORI 19日 ヴィンヤサフローヨガ★ RIKA 26日 りらっくヨガ★ haruna
	3/21祝日スケジュール 8:35~9:35 エアフロー★★★KAZUSA LIVE 9:55~11:10 アロマヨガ★MINORI 11:30~14:30 首足法(足のマッサージケア)WS NAMIKI			15:00-16:15 3日 エアフロー★ 31日 エアフロー★★★ MINORI	15:00-16:15 4日 太陽礼拝WS 11日 ムービングヨガ★★★★★ TOSY 18日 エアフロー★★★ MINORI 25日 エアフローWS YUKINO	15:00-16:35 12日 ホイールヨガ★★★★★ 26日 ギアゾーンヨガRYT600限定 SHU 15:00-16:15 5日 エアフロー★★★ KAZUSA 19日 エアフローヨガ★★★ MINORI
18:30-19:30 28日 LIVE ピラティス★★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフロー★★★ 7・14日 KAZUSA 28日 MOCO	18:30-19:45 8日 LIVE 1・29日 アロマヨガ★ MINORI 8・15・22日 ビギナーベーシックピラティス★ kumiko		18:30-19:45 3・17日 エアリストタイプ Yin Flow★ 10・24日 エアフローヨガ★★★★★ SAYOKO	16:45-18:00 4日 太陽礼拝WS 太陽礼拝WS 3/4(土)15:00~17:00 担当:TOSY/MINORI	
20:10-21:25 6・13日 エアフロー★ KAZUSA 20・27日 エアフロー★★★★★ MINORI	20:10-21:25 28日 LIVE 7日 ホイールヨガビギナー★shizu 14・28日 ヴィンヤサフローヨガ★★ MOMO MOMO	20:10-21:25 エアフロー★★★ 1日 MINORI 15・22日 KAZUSA 8・29日 CAORI		20:10-21:25 10日 LIVE 3日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ 10日 ホイールヨガ★★★ 17・24日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ SAYOKO	エアフローダンスWS 3/25(土)13:30~16:30 担当:YUKINO	

