

6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★ 小~中★★ 中★★★ 中~大★★★★ 大★★★★★

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

月	火	水	木	金	土	日
5・12・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28日		2・9・16・23・30日	3・10・17・24日	4・11・18・25日
					8:35-9:35	8:35-9:35
					3・10・17日 エアフロー★★★ MINORI 24日 エアフロー★★★ TOSY	4日 朝ヨガ★ MINORI 11日 エアフロー★★★ TOSY 18日 エアフロー★★★ MINORI 25日 朝ヨガ★ KARI
10:00-11:30	10:00-11:15	10:00-11:15		10:00-11:00	10:05-11:20	10:05-11:20
ギアゾーンヨガL1&2★★★ Masami	13日 ホイールヨガビギナー★ 6・20日 エアフロー★★★ MOCO 27日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC	ピギナーベーシックピラティス★ EMI		ピラティス&ストレッチ★ ERIKO	3・17日 ハタフローヨガ★★★ 10・24日 ピギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	4日 ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI 11日 ムービングヨガ★★★ TOSY 18日 身体が硬い人のためのヨガ★★★ NAO 25日 ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI
12:00-13:15	11:45-13:20	11:45-13:00		11:30-12:45	11:50-13:05	11:50-13:05
エアフロー★★★ KIMI	6日 ギアゾーンヨガ LV.1 ★★ 20日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ SHU	7日 エアフロー★★★ 14・21日 エアフロー★★★★★ 28日 エアフロー★★★★★ MITSUE		2・16・30日 エアフロー★ 9・23日 エアフロー★★★ SAYOKO	3日 エアフロー★★★ maya 10日 エアリストラティブ Yin Flow★ 17日 ホイールヨガビギナー★ 24日 エアフロー★ SAYOKO	4日 エアフロー★★★ NAO 11日 ホイールヨガビギナー★ YUKINO 18日 エアフロー★★★★★ yukie 25日 エアフロー★★★ MINORI
	11:45-13:00					
	13・27日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC					
		13:30-14:45	休 館 日	13:15-14:30	13:35-14:35	13:35-14:35
		7・14日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ 21日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★★ 28日 ホイールヨガ★★★★★ MITSUE		ベーシックヨガ★ 16日 ホイールヨガビギナー★ SAYOKO	3・10・17日 アロマヨガ★ MINORI 24日 →WS	4日 りらっくすヨガ★ AYUKO 11日 ヴィンヤサフローヨガ★ RIKA 18日 ベーシックヨガ★ yukie 25日 りらっくすヨガ★ haruna
18:30-19:30	18:30-19:45	18:30-19:45		18:30-19:45	15:00-16:15	15:00-16:35
ピラティス★★★ Kumiko	エアフロー★★★ TOMOKO	7・14日 ビギナーベーシックピラティス★ kumiko 21・28日 アロマヨガ★ MINORI		エアフロー★★★ YUKIE	3日 エアフロー★★★ TOSY 10日 ホイールヨガ★★★ TOSY 17日 エアフロー★★★ TOSY 24日 →WS	18日 ギアゾーンヨガ RYT500限定 SHU
						15:00-16:15
20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25		20:10-21:25	16:45-18:00	11日 エアフロー★★★★★ YUKINO 4・25日 エアフロー★★★★★ MINORI
19日 エアフロー★★★ 5・26日 エアフロー★★★★★ MINORI 12日 →エアフロー★★★ TOSY	6日 ホイールヨガビギナー★MINORI 13日 アロマヨガ★ MINORI 20日 ホイールヨガビギナー★shizu 27日 りらっくすヨガ★ TOMOKO	7日 エアフロー★★★ CAORI 14日 エアフロー★★★ MINORI 21・28日 エアリストラティブ Yin Flow★ MINORI		2・16・30日 ヴィンヤサフローヨガ★ 9・23日 ★★ YUKIE	3・17日 ムービングヨガ★★★★★ TOSY	
						6/24(土) 13:30~16:30 アーユルヴェーダWS 担当: MINORI

NEW
2,4週は★★

