

# 8月スケジュール

## 北千住スタジオ

営業時間

平日: 9:30~22:00  
土日祝: 8:00~17:00

※毎週木曜日は休館日です。

運動量小クラス ★ 運動量中クラス ★★ 運動量大クラス ★★★  
運動量小: リストラティブ Yinflow ★ 運動量小~中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日	11日休館日 (お盆休みのため)	5・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28日
<p>10:00-11:15 <b>1日 [LIVE]</b></p> <p>ギアゾーンヨガビギナー</p> <p>KAORI</p> <p>15日 ベーシックヨガ ★ MOCO</p> <p>22日 ホイールヨガ ★ MOCO</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>23日 <b>17・27・27 Yinflow ★</b></p> <p>2・16・30日 ★★ TAKEC</p> <p>9日 エアリストラティブ Yinflow ★ SAKI</p>	<p>10:00-11:15 <b>10日 [LIVE]</b></p> <p>ビギナーベーシックピラティス</p> <p>EMI</p>	<p>11日休館日 (お盆休みのため)</p>	<p>12日休館日 (お盆休みのため)</p>	<p>8:35-9:35</p> <p>朝ヨガ</p> <p>MOCO</p> <p>27日 ヴィンヤサフローヨガ ★ TOSY</p>	<p>8:35-9:35</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>MINORI</p>
<p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>1・29日 <b>17・27・27 Yinflow ★</b></p> <p>8日 ★ KAORI</p> <p>15・22日 エアフローヨガ ★★ MOCO</p>	<p>11:45-13:20</p> <p>2日 ギアゾーンヨガ LV.1 ★★</p> <p>16・23日 ギアゾーンヨガ LV.3 ★★★★★</p> <p>SHU</p> <p>9日 ベーシックヨガ ★ SAKI</p> <p>30日 ギアゾーンヨガLv.1&amp;2 ★★ TAKEC</p> <p>9日、30日のみ 11:45-13:00</p>	<p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>31日 ★★★★★ MITSUE</p>	<p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>26日 ★★★★★ KANA</p>	<p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>26日 ★★★★★ KANA</p>	<p>11:50-13:05 <b>27日 [LIVE]</b></p> <p>エアフローヨガ</p> <p>6・13日 <b>17・27・27 Yinflow ★</b></p> <p>20日 ★★</p> <p>27日 ホイールヨガ ★★ SAYOKO</p>	<p>11:50-13:05</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>SYOKO</p>
<p>18:30-19:30 <b>8日 29日 [LIVE]</b></p> <p>ピラティス</p> <p>Kumiko</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>MINORI</p> <p>30日 ホイールヨガ ★★ RIEKO</p>	<p>18:30-19:45 <b>3日 [LIVE]</b></p> <p>10・24日 ビギナーベーシックピラティス ★ Kumiko</p> <p>3日 ギアゾーンヨガビギナー ★ KAORI</p> <p>17・31日 ムービングヨガ ★★ TOSY</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>5・19日 <b>17・27・27 Yinflow ★</b></p> <p>26日 ★★ SAYOKO</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>5・19日 <b>17・27・27 Yinflow ★</b></p> <p>26日 ★★ SAYOKO</p>	<p>13:35-14:50</p> <p>アロマヨガ</p> <p>MINORI</p>	<p>13:35-14:35</p> <p>7日 ホイールヨガ ★★ SAYOKO</p> <p>14日 ヴィンヤサフローヨガ ★ RIKA</p> <p>21日 ベーシックヨガ ★ あけみ</p> <p>28日 りらくすヨガ ★ haruna</p>
<p>20:10-21:25</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>MINORI</p> <p>29日 りらくすヨガ ★ haruna</p>	<p>20:10-21:25 <b>9日 [LIVE]</b></p> <p>アロマヨガ</p> <p>16日 ホイールヨガ ★ Shizu</p> <p>MINORI</p> <p>30日 ギアゾーンヨガビギナー RIEKO</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>エアフローヨガ</p> <p>CAORI</p> <p>3日 → KAORI / 31日 → TOSY</p> <p>17日 ホイールヨガ ★★ TOSY</p>	<p>20:10-21:25 <b>26日 [LIVE]</b></p> <p>ギアゾーンヨガLv.1</p> <p>19日 ホイールヨガ ★★ SAYOKO</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>ギアゾーンヨガLv.1</p> <p>19日 ホイールヨガ ★★ SAYOKO</p>	<p>15:00-16:35</p> <p>7日 ギアゾーンヨガ LV.3 ★★★★★</p> <p>14日 ホイールヨガ ★★</p> <p>21日 ギアゾーンヨガ RYT500限定 SHU</p> <p>28日 ギアゾーンヨガLv.1&amp;2 ★★ TAKEC</p> <p>28日のみ 15:10-16:25</p>	<p>15:00-16:35</p> <p>7日 ギアゾーンヨガ LV.3 ★★★★★</p> <p>14日 ホイールヨガ ★★</p> <p>21日 ギアゾーンヨガ RYT500限定 SHU</p> <p>28日 ギアゾーンヨガLv.1&amp;2 ★★ TAKEC</p> <p>28日のみ 15:10-16:25</p>

全てのレッスンは予約制となります。

<定員>■通常ヨガ/ピラティス → 17名 ■エアフローヨガ → 8名 ■ホイールヨガ → 17名

■お盆休み  
8月11日(木)、12日(金)は  
お盆休みのため休館とさせていただきます。

■オンラインレッスン  
一部レッスンがLIVE配信となっております。  
参加される方はご了承ください。

