

1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8:00~17:00 祝日8:00~15:00

※1月の休館日は以下の通りです。
毎週木曜日、1日(土)~3日(月)

運動量小クラス★ 運動量中クラス★★ 運動量大クラス★★★

月	火	水	木	金	土	日
3・10・17・24・31日	4・11・18・25日	5・12・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日
10:00-11:15 17日 ギアゾーンヨガピグナー★ KAORI 24日 ベーシックヨガ★★ AMI 31日 アロマヨガ★ MINORI	10:00-11:15 4日 アロマヨガ★ MINORI 11・25日 エアリアルヨガLV.1 AMI 18日 エアリアルヨガLV.1&2 MINORI	10:00-11:15 ピグナーベーシックピラティス★ EMI	10:00-11:15 ピラティス★ ERIKO	10:00-11:15 ピラティス★ ERIKO	8:35-9:35 8・29日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY 15・22日 アロマヨガ★ MINORI	8:35-9:35 16日 アロマヨガ★ MINORI 9日 エアリアルヨガLV.1&2 AMI 23・30日 エアリアルヨガLV.1&2 MINORI
11:45-13:00 17・31日 エアリアルヨガLV.1&2 MINORI 24日 エアリアルヨガ LV.1 AMI	11:45-13:00 4日 ギアゾーンヨガ LV.1★★★ 18・25日 ギアゾーンヨガ LV.3★★★★★ SHU 11:45-13:00 11日 ベーシックヨガ★ AMI	11:45-13:00 エアリアルヨガLV.1&2 19日 エアリアルヨガLV.2 MITSUE	11:45-13:00 エアリアルヨガLV.1&2 14日 エアリアルヨガLV.2 KANA	11:45-13:00 エアリアルヨガLV.1&2 14日 エアリアルヨガLV.2 KANA	11:50-13:05 8日 ヨガホイールLV.1&2 15・29日 エアリアルヨガ Yin Flow 22日 エアリアルヨガLV.1 SAYOKO	11:50-13:05 9・30日エアリアルヨガLV.1 AMI 16日エアリアルヨガLV.1&2 AMI 23日エアリアルヨガLV.1&2 MAYA
NEW! MINORI エアリアルヨガ LV.1 & 2		13:30-14:45 5・19日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ 12日 ヨガホイール LV.1&2★★★ 26日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★★ MITSUE	休 館 日	13:30-14:45 7日 ヨガホイール LV.1 & 2 14・21日 ベーシックヨガ★ 28日 プラナーナフローヨガ★ KANA	13:35-14:50 8・29日アロマヨガ★ MINORI 15・22日 ベーシックヨガ★ AMI	13:35-14:35 9日 アロマヨガ★ MINORI 16日 ヴィンヤサフローヨガ★ RIKA 23日 ベーシックヨガ★ MAYA 30日 りらっくすヨガ haruna
1/10(月)祝日プログラム 8:35~9:35 アロマヨガ★ MINORI 10:05~11:20 エアリアルヨガLV.1 NAMIKI 11:50~13:05 ピグナーベーシックピラティス NAMIKI 13:35~14:35 エアリアルヨガLV.1 & 2 AMI						
18:30-19:30 17,24,31日 ピラティス★★★ RICO	18:30-19:45 4・11・18日 エアリアルヨガYin Flow KAORI 25日 エアリアルヨガLV.1&2 MINORI	18:30-19:45 5日 ベーシックヨガ★ AMI 12日 ヨガホイール LV.1 & 2 TOSY 19日 ギアゾーンヨガピグナー★ KAORI 26日 ベーシックヨガ★ AMI		18:30-19:45 7・21日 エアリアルヨガ Yin Flow 14・28日 エアリアルヨガ LV.1&2 SAYOKO	15:20-16:20 8・29日 エアリアルヨガLV.1&2 TOSY 15日 エアリアルヨガLV.1&2 AMI 22日 エアリアルヨガLV.1&2 MINORI	15:00-16:35 9・30日 ギアゾーンヨガ LV.3★★★★★ 16日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ SHU 23日 15:00-16:15 アロマヨガ★ MINORI
20:10-21:25 17・31日 エアリアルヨガLV.1&2 AMI 24日 エアリアルヨガLV.1&2 MINORI	20:10-21:25 4日 ギアゾーンヨガピグナー★ KAORI 18日 ヨガホイール LV.1 Shizu 11・25日 アロマヨガ★ MINORI	20:10-21:25 5・12・19日 エアリアルヨガLV.1 KAORI 26日 エアリアルヨガLV.1&2 AMI		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★★ 21日 ヨガホイール LV.1 & 2 SAYOKO	16:50-18:05 8日 エアリアルヨガLV.1 AMI	NEW! TOMOMI MAYA ハタフローヨガ★ ベーシックヨガ★
	25日 オンライン	5日 オンライン		14日 オンライン	8日 オンライン	16日 オンライン 30日 オンライン

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 ■エアリアルヨガ → 8名 ■ヨガホイール → 17名

