

10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 → 8:15~17:00

祝日 → 8:15~15:00 ※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 ★★★

月	火	水	木	金	土	日
					8:35-9:35 エアフローヨガ★★ YU 5日 → Tsukasa	8:35-9:35 朝ヨガ★ YU
10:00-11:30 7日 ギアゾーンヨガLv. Zero★ 21, 28日 ギアゾーンヨガLv. 1★★ Masami	10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow ★ TAKEC	10:00-11:15 2日 ピラティス&ホイール★ 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	10:05-11:20 5日, 12日, 19日 ピギナーベーシックピラティス★ 26日 ギアゾーンヨガLv.1★★ TOMOMI	10:05-11:20 6, 27日 ピギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 13日, 20日 バンドフローヨガ★★ YU
	11:45-13:45 1日ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ 22日ギアゾーンヨガLv.3★★★★★	11:45-13:00 2, 16, 30日 エアフローヨガ★★ 9, 23日 エアフローヨガ★★★★ MITSUE		11:30-12:45 エアリストラティブYinFlow★ 25日 エアフローヨガ★★ SAYOKO	11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow ★ SAYOKO	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ YU 20日 → maya
12:00-13:15 エアフローヨガ★★ Kimi	11:45-13:20 15日 バンドフローヨガ★★★★ SHU				13:35-14:35 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 12日バンドフローヨガ★ MIHIRO	13:35-14:35 6日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 13日 ギアゾーンヨガピギナー★ RIKKA 20日 ギアゾーンヨガピギナー★ maya 27日 りらくすヨガ★ 晴渚
14日(月)祝日プログラム 8:35~9:35 YU 朝ヨガ★ 10:00~11:15 YU ホイールヨガピギナー★ 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ★ 13:20~14:35 NAMIKI エアフローヨガ★★	11:45-13:00 8日 ホイールヨガピギナー★ TAKEC 10月29日 11:45-14:45 身体が硬い人のためのヨガWS NAO ※10月スケジュール公開同時に予約可能	13:30-14:45 2, 9日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ 23, 30日 ギアゾーンヨガLv.2★★★★ 16日 ホイールヨガ★★★ MITSUE	休日	13:15-14:30 ギアゾーンヨガLv.Zero★ 25日 ギアゾーンヨガピギナー★ SAYOKO	15:00-16:15 エアフローヨガ★★ YU 12日 → MIHIRO 26日 → kei	15:00-16:35 27日 ホイールヨガ★★★★ SHU 15:00-16:15 6日, 20日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 13日 ホイールヨガ★★ MOMO
		18:30-19:45 1, 15, 29日 エアフローヨガ★★ 8, 22日 ホイールヨガピギナー★ YU			16:45-18:00 5, 12日ホイールピギナー★ YU 19日ヴィンヤサフローヨガ★★セビ 26日 ベーシックヨガ★ kei	
18:30-19:30 ピラティス ★★ Kumiko		18:30-19:45 ギアゾーンヨガピギナー ★ Mari		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YUKIE		
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 28日 エアフローヨガ★★★★ Tsukasa	20:10-21:25 1, 15, 29日 ヴィンヤサフローヨガ★ 8, 22日 バンドフローヨガ★★ YU	20:10-21:25 2, 16, 30日 ホイールヨガピギナー★ 9, 23日 エアフローヨガ★★ Mari		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE		
				12日は南流山から MIHIRO先生が 北千住で初レッスン♪		

※全てのレッスンが予約制となります。

<定員> ■ヨガ/ピラティス/ホイールヨガ/バンドフロー：20名 ■エアフローヨガ：8名 ■ギアゾーンヨガLvZERO：17名

