

# 11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	8:35-9:35 朝ヨガ★ YU
10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ Masami	10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow ★ TAKEC	10:00-11:15 6日 ピラティス&ホィール★ ビギナーベーシックピラティス★ EMI 13日 → Kumiko		10:00-11:00 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO	10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ 30日 ギアゾーンヨガLv.1★★★ TOMOMI	10:05-11:20 3日, 24日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 10日, 17日 バンドフローヨガ★★★ YU
10:00-11:15 25日 バンドフロー&りらくすヨガ★						
NEW !!	11:45-13:45 12日ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★	11:45-13:00 6日, 20日 エアフローヨガ★★★ 13日, 27日 エアフローヨガ★★★ MITSUE		11:30-12:45 1日, 15日, 29日 エアフローヨガ★★★ 8日, 22日 エアリストラティブYinFlow★ SAYOKO	11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow ★ SAYOKO 23日エアフローヨガ★★★ 由布子	11:50-13:05 エアフローヨガ★★★ YU 17日 → maya
12:00-13:15 エアフローヨガ★★★ Kimi 11日 → Candy	11:45-13:20 19日ホィールヨガ★★★					
4日(月)祝日プログラム	26日バンドフローヨガ★★★ SHU					
8:35~9:35 Masami ギアゾーンヨガビギナー★	11:45-13:00 5日 ギアゾーンヨガLv.1★★★TAKEC	13:30-15:00 6日, 13日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★★★ 20日, 27日 ギアゾーンヨガLv.2★★★★★ MITSUE	休日	13:15-14:30 1日, 15日, 29日 ホィールヨガビギナー★ 8日, 22日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYOKO	13:35-14:35 ウィンヤサフローヨガ★ YU 16日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYOKO	13:35-14:35 3日 ウィンヤサフローヨガ★ YU 10日 ギアゾーンヨガビギナー★ RIKKA 17日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 24日 りらくすヨガ★ 晴渚
10:00~11:15 NAMIKI エアフローヨガ★★★				11月23日 13:45-15:45 初心者向けエアフローWS YU エアフローにまだ慣れていない方は是非、ご参加ください！	15:00-16:15 エアフローヨガ★★★ YU 2日 → MIHIRO 9日, 30日 → CHIZU 16日 → kei	15:00-17:00 10日ギアゾーンヨガLv.1&2★★★★★ SHU
11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ★					16:45-18:00 ホィールヨガビギナー★ YU 23日ウィンヤサフローヨガ★★★セヒ 16日 ベーシックヨガ★ kei	15:00-16:15 3日 ホィールビギナー★ 17日 ホィールヨガ★★★ 24日 ギアゾーンヨガLv.1★★★ MOMO
13:20~14:35 Kumiko ピラティス★★★						
18:30-19:30 ピラティス★★★ Kumiko	18:30-19:45 5日, 19日 エアフローヨガ★★★ 12日, 26日 ホィールヨガビギナー★ YU	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー★ Mari		18:30-19:45 1日, 15日, 29日 エアリストラティブYinFlow★ 8日, 22日 エアフローヨガ★★★ YUKIE		
20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ 25日 エアフローヨガ★★★★★ Tsukasa	20:10-21:25 5日, 19日 ウィンヤサフローヨガ★ 12日, 26日 バンドフローヨガ★★★ YU	20:10-21:25 6日, 20日 ホィールヨガビギナー★ 13日, 27日 エアフローヨガ★★★ Mari		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1★★★ YUKIE		

※全てのレッスンは予約制となります。 <定員> ■ヨガ/ピラティス/ホィールヨガ/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

