

9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
			定休日		8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ YUUKA 20日 → 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 エアフローヨガ ★★ YUUKA 9日 ベーシックヨガ ★	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ EMI 10日ビギナーピラティス&ホィール★	15日(月)祝日プログラム 8:35~9:35 Masami ギアゾーンヨガビギナー ★ 10:00~11:15 NAMIKI エアフローヨガ ★★ 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ ★ 13:20~14:35 YU バンドフローヨガ ★★	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 5日、26日 → YU 12日、19日 → YUUKA	10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	10:05-11:20 7日、28日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 14日 ホィールヨガビギナー★ YU 21日 バンドフローヨガ ★★ YU
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Kimi	11:45-13:45 2日、16日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU 11:45-13:00 9日 バンドフローヨガ★★ TAKEC 30日 ベーシックヨガ★★ YUUKA	11:45-13:00 3日、10日 エアフローヨガ ★★ 17日、24日 エアフローヨガ ★★ MITSUE	23日(火)祝日プログラム 8:35~9:35 YU ホィールヨガビギナー ★ 10:00~11:15 SAYOKO ギアゾーンヨガLv.Zero ★ 11:40~12:55 SAYOKO アライメントヨガ ★★ 13:20~14:35 YUUKA エアフローヨガ ★★	11:45-13:00 5日、26日 ホィールヨガビギナー★ YU 12日、19日 ベーシックヨガ ★ YUUKA	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 21日 エアリストラティブYinFlow★ maya
14:00-15:15 29日のみ ヴィンヤサフローヨガ ★ 圭子 RYTの養成を受講した 卒業生のレッスンです！ 無料チケットでレッスン参加可能！		13:30-15:00 3日、10日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ 17日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ 13:30-14:45 24日 ホィールヨガ ★★ MITSUE			13:35-14:50 アライメントヨガ ★★ SAYOKO	13:35-14:35 7日 バンドフローヨガ ★ YUUKA 14日 ベーシックヨガ ★ YUUKA 21日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 28日 りらっくすヨガ ★ 晴渚
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU 16日 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ YUUKA 10日、24日 バンドフローヨガ★		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE 19日 やさしいエアフローヨガ★ YU	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ YU 20日 → YUUKA	15:00-17:00 7日、28日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ SHU 15:00-16:15 14日 ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO 21日 ホィールヨガビギナー★ MOMO
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 29日 → ★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 16日ギアゾーンヨガLv.1★★ YUKIE 9日ホィールヨガビギナー★ YU 30日 バンドフローヨガ★★ YU	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ YUUKA		20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE 19日 ヴィンヤサフロー★ YU	17:00-18:15 6日、13日 バンドフローヨガ ★★ YU 20日 ヴィンヤサフローヨガ★ セヒ 27日 ベーシックヨガ ★ kei	

※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

