

12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
	デビュー♪				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 エアフローヨガ ★★ AYA	10:00-11:15 4日 ピラティス&ホイール ★ ビ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 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	10:05-11:20 1日、22日 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI
10:00-11:15 9日 バンドフローヨガ ★★					28日 ギアゾーンヨガLv.1 ★★	15日 バンドフローヨガ ★★ YU
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Kimi 2日、23日 → Candy	11:45-13:45 3日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ 17日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ SHU	11:45-13:00 4日、18日 エアフローヨガ ★★ 11日、25日 エアフローヨガ ★★ MITSUE		11:30-12:45 6日、20日 ヴィンヤサフローヨガ ★ 13日、27日 ホイールヨガビギナー ★ YU	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 15日 → maya
16日 ギアゾーンヨガLv. Zero ★ Masami	11:45-13:00 10日 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	13:30-14:45 4日 ホイールヨガ ★★ 13:30-15:00 11日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ 18日、25日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ MITSUE		レッスン・担当者変更！	レッスン・担当者変更！	13:35-14:35 1日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 8日 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA 15日 ギアゾーンヨガビギナー ★ maya 22日 りらっくすヨガ ★ 晴渚
	12月24日 11:45-14:45 ★108アサナ★ SHU 今年は、何個アサナが出来るようになったかな?! ※12月スケジュール公開同時に予約可能		休館日	13:15-14:30 エアフローヨガ ★★ YU [20日 なし]	13:35-14:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYOKO	15:00-16:15 1日、22日 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 8日、15日 ホイールヨガ ★★ MOMO
				12月21日 15:15-17:15 108太陽礼拝 YU・AYA・サヤカ 毎年恒例！みんなで一緒に太陽礼拝やって 年越しを迎えましょう♪	15:00-16:15 エアフローヨガ ★★ 7日 → MIHIRO 14日 → AYA 28日 → YU	15:00-16:15 1日、22日 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 8日、15日 ホイールヨガ ★★ MOMO
18:30-19:30 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 3日、17日 エアフローヨガ ★★ 10日、24日 ホイールヨガビギナー ★ YU	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー ★ Mari		18:30-19:45 6日、20日 エアフローヨガ ★★ 27日 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE 13日 エアリストラティブYinFlow ★ YUMIKO	16:45-18:00 7日 ホイールヨガビギナー ★ YU	12月8日 9:15-11:15 初心者向け 太陽礼拝WS YU 太陽礼拝の基礎を知りたい方は 是非、ご参加ください♪
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 23日 エアフローヨガ ★★★★★ Tsukasa	20:10-21:25 3日、17日 ヴィンヤサフローヨガ ★ 10日、24日 バンドフローヨガ ★★ YU	20:10-21:25 4日、18日 エアフローヨガ ★★ AYA 11日、25日 ホイールヨガビギナー ★ Mari		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE	14日 ベーシックヨガ ★ kei 28日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ セビ	年末年始のお休み 12月29日(日)~1月3日(金) 来年も皆様と元気に会えることを 楽しみにしています♪

※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

