

4月スケジュール

北千住スタジオ

【営業時間】平日9:30～22:00 ※木曜日定休日
 土日8:15～17:00
 祝日8:15～15:00

<クラス運動量> 小★ 小～中★★ 中★★★ 中～大★★★★ 大★★★★★

<定員> ■通常ヨガ/ピラティス → 20名 ■エアフローヨガ → 8名 ■WS → 20名

月	火	水	木	金	土	日
1・8・15・22・29	2・9・16・23・30	3・10・17・24		5・12・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28日
					8:35-9:35	8:35-9:35
					エアフロー★★ YURI	7日 ベーシックヨガ★ SAKI 14日 ギアゾーンヨガLV Zero★ MASAMI 21・28日 ベーシックヨガ★ NAO
10:00-11:30	10:00-11:15	10:00-11:15		10:00-11:00	10:05-11:20	10:05-11:20
ギアゾーンヨガLv1&2★★★ 15日 ギアゾーンヨガLV Zero★ Masami	エアリストラティブ Yin Flow★ 2日 → TAKEC 9日 → エアフロー★★ NAO 16・23・30日 → SAKI	ビギナーベーシックピラティス★ EMI		ピラティス&ストレッチ★ ERIKO	6・27日 ギアゾーンヨガLV.1★★ 13・20日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	7・28日ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI 14・21日 りらっくすヨガ★ YURI
12:00-13:15	11:45-13:20	11:45-13:00		11:30-12:45	11:50-13:05	11:50-13:05
エアフロー★★ KIMI 1日・8日 ベーシックヨガ★ Hanako	9・16日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 30日 ハンドフローヨガ★★★ SHU	3・10日 エアフロー★★ 17・24日 エアフロー★★★ MITSUE		5・19日 エアリストラティブ Yin Flow★ 12・26日 エアフロー★★ SAYOKO	6日 ホイールヨガビギナー★ 13・20日 エアリストラティブ Yin Flow★ 27日 エアフローヨガ★★★ SAYOKO	7・14日 エアフロー★★ YURI 21日 エアフロー★★ maya 28日 エアリストラティブ Yin Flow★ KAORI
	11:45-13:00					
	ホイールヨガビギナー★ 2日 → TAKEC 23日 → Asuka					
13:45-14:45		13:30-14:45		13:15-14:30	13:35-14:35	13:35-14:35
22日 りらっくすヨガ★ YURI		3・10日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 17日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★★ 24日 ホイールヨガ★★★ MITSUE	休 館 日	ギアゾーンヨガビギナー★ SAYOKO 26日 → ギアゾーンヨガLV Zero★	アロマヨガ★ MINORI	7日 りらっくすヨガ★ YURI 14日 ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA 21日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 28日 りらっくすヨガ★ haruna
29日(祝日)					15:00-16:15	15:00-16:15
8:35～9:35 りらっくすヨガ★ YURI					6日 エアフロー★★ Tsukasa 13日 エアフロー★★★ YUKIE 20日 エアフロー★★ NAO 27日 エアフロー★★★ Tsukasa	7日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI 14・28日 ヴィンヤサフローヨガ★★ MOMO 21日 エアフロー★★ NAO
10:00～11:15 エアフロー★★ NAMIKI						
11:40-12:55 アロマヨガ★ NAMIKI						
13:20～14:35 ホイールヨガ★★ MOMO						
					16:45-18:00	
18:30-19:30	18:30-19:45	18:30-19:45		18:30-19:45	6・20日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ Asuka	
ピラティス★★ Kumiko	エアフロー★★ 2・16・30日 TOMOKO 9・23日 YURI	ベーシックヨガ★ Mari		エアフロー★★ YUKIE 19日 → KAORI		
20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25		20:10-21:25		
エアフロー★★ YURI	2・9・23日 りらっくすヨガ★ YURI 16日 ホイールヨガビギナー★TOMOKO 30日ビギナーベーシックピラティス★TOMOKO	10・24日 エアリストラティブ Yin Flow★MINORI 3・17日 エアフロー★★ CAORI		ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE 19日 → ギアゾーンヨガLV Zero★KAORI		

