

1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★★ AYA	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 27日 バンドフローヨガ&ギアゾーンヨガLv.1 ★★	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYA	10:00-11:15 8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 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI
					25日 ギアゾーンヨガLv.1★★	12日、19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 14日、28日 ギアゾーンヨガLv.3★★★★★ 21日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ SHU	11:45-13:00 8日、22日 エアフローヨガ★★★ 15日、29日 エアフローヨガ★★★★★ MITSUE		11:30-12:45 10日、24日 ヴィンヤサフローヨガ★ 17日、31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 19日 → maya
13日(月)祝日プログラム	11:45-13:00 7日 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO	13:30-14:45 8日 ホイールヨガ★★ 13:30-15:00 15日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ 22日、29日 ギアゾーンヨガLv.2★★★★★ MITSUE		13:15-14:30 エアフローヨガ ★★ YU 【10日なし】	レッスン変更変更! 13:35-14:35 アライメントヨガ★★ SAYOKO	13:35-14:35 5日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 12日 ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA 19日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 26日 りらくすヨガ★ 晴渚
			休館日			
					15:00-16:15 エアフローヨガ ★★ AYA 18日 → YU	15:00-17:00 12日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ SHU
時間変更 18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU 28日 ホイールヨガビギナー★	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー★ Mari		18:30-19:45 10日、24日 エアリストラティブYinFlow★ 17日、31日 エアフローヨガ★★ YUKIE	16:45-18:00 ホイールヨガビギナー★ 4日 サヤカ / 18日 YU 11日 ヴィンヤサフローヨガ★セビ 25日 ベーシックヨガ★ kei	15:00-16:15 5日、19日 ギアゾーンヨガLv.1★★★ 26日 ホイールヨガ★★ MOMO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ 27日 エアフローヨガ★★★★ Tsukasa	20:10-21:25 7日、21日 ヴィンヤサフローヨガ★ 14日、28日 バンドフローヨガ★★ YU	20:10-21:25 8日、22日 エアフローヨガ★★★ AYA 15日、29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		

※全てのレッスンプリ予約制となります。 <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

