

# 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                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                    |                                                               | <b>定休日</b>                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                                                                     |
|                                                                   |                                                                    |                                                               | <b>21日(月)祝日プログラム</b>                                                                                                                          |                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                                                                     |
| 10:00-11:30<br>ギアゾーンヨガLv.1&2<br>★★★<br>Masami                     | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>YURI                               | 10:00-11:15<br>ビギナーベーシックピラティス ★<br>EMI<br>16日 ビギナーピラティス&ホィール★ | 8:35~9:35 Shary<br>朝ヨガ ★<br>10:00~11:15 NAMIKI<br>ピラティス ★★<br>11:40~12:55 NAMIKI<br>アロマヨガ ★<br>13:20~14:35 YURI<br>エアフローヨガ ★★                 | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>Shary                                 | 8:20-9:35<br>朝ヨガ ★<br>あすか<br>10:05-11:20<br>エアフローヨガ<br>★★<br>Shary                                  | 8:35-9:35<br>エアフローヨガ ★★<br>YURI<br>27日 → Shary<br>10:05-11:20<br>6日 ハタ&リストラティブヨガ ★ aki<br>バンドフローヨガ ★★<br>13日 → NAO / 20日 aki<br>27日 ホィールヨガビギナー★ NAO |
| 12:00-13:15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>Shary                             | 11:45-13:45<br>ギアゾーンヨガLv.3<br>★★★★★<br>SHU                         | 11:45-13:00<br>ギアゾーンヨガビギナー<br>★<br>Masami                     | 11:40~12:55 NAMIKI<br>アロマヨガ ★<br>13:20~14:35 YURI<br>エアフローヨガ ★★                                                                               | 11:45-13:00<br>ベーシックヨガ<br>★<br>Shary                                  | 11:50-13:05<br>5日、19日<br>アロマヨガ ★ サーヤ<br>12日、26日<br>ベーシックヨガ ★ YURI                                   | 11:50-13:05<br>エアフローヨガ ★★ Shary<br>13日、27日 → NAO<br>エアリストラティブYinFlow★<br>20日→maya                                                                   |
| 7日 → YURI<br>28日 やさしいエアフローヨガ★<br>MIHIRO                           | 11:45~13:00<br>29日 機能改善★★ SHU                                      |                                                               | <b>22日(火)祝日プログラム</b>                                                                                                                          |                                                                       | 13:35-14:50<br>5日 やさしいエアフローヨガ★ サーヤ<br>エアフローヨガ ★★<br>SAYAKA → 12日、26日<br>サーヤ → 19日                   | 13:35-14:35<br>6日、13日 ベーシックヨガ★ YURI<br>20日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya<br>27日 りらっくすヨガ★ 晴渚                                                                     |
| 9/7日(月)の振替分<br>10日(木)                                             | 11:45~13:00<br>8日 バンドフローヨガ★★ YURIE<br>15日 ギアゾーンヨガLv.Zero★<br>YURIE |                                                               | 8:35~9:35 Masami<br>ギアゾーンヨガビギナー ★<br>10:00~11:15 Shary<br>エアフローヨガ ★★<br>11:40~12:55 YURI<br>ベーシックヨガ ★<br>13:20~14:35 YURI<br>エアフローヨガ ★★       |                                                                       | 15:20-16:35<br>5日、19日<br>ベーシックヨガ ★ Shary<br>12日 ホィールヨガビギナー★<br>SAYAKA<br>26日 ギアゾーンヨガビギナー★<br>SAYAKA | 15:00-16:15<br>6日 ヴィンヤサフローヨガ★ Shary<br>20日 ベーシックヨガ ★ kei<br>13日 ホィールヨガビギナー★ MOMO<br>15:00-17:00<br>27日のみ<br>ギアゾーンヨガLv.3<br>★★★★★<br>SHU             |
| 18:45~19:45 Kumiko<br>ピラティス ★★<br>20:10~21:25 Shary<br>エアフローヨガ ★★ | 18:30-19:45<br>エアフローヨガ<br>★★<br>Shary                              | 18:30-19:45<br>ベーシックヨガ<br>★<br>YURI                           | <b>23日(水)祝日プログラム</b>                                                                                                                          | 18:30-19:45<br>エアリストラティブYinFlow★<br>YUKIE<br>11日 やさしいエアフローヨガ★<br>YURI | 17:00-18:15<br>5日 ギアゾーンビギナー★アヤ<br>12日 ベーシックヨガ ★ YURI<br>19日ヴィンヤサフローヨガ★ セビ<br>26日 ホィールヨガビギナー★ アヤ     |                                                                                                                                                     |
| 18:45-19:45<br>ピラティス★★<br>Kumiko<br>7日 → 休講                       |                                                                    |                                                               | 8:35~9:35 Shary<br>朝ヨガ ★<br>10:00~11:15 YUKIE<br>ギアゾーンヨガLv.1 ★★<br>11:40~12:55 YUKIE<br>エアリストラティブYinFlow ★<br>13:20~14:35 MOMO<br>ホィールヨガビギナー★ | 20:15-21:30<br>ギアゾーンヨガLv.1★★<br>YUKIE<br>11日→ ベーシックヨガ ★ YURI          |                                                                                                     |                                                                                                                                                     |
| 20:10-21:25<br>エアフローヨガ★★<br>Tsukasa<br>28日→★★★★<br>7日 → 休講        | 20:10-21:25<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★<br>Shary                            | 20:10-21:25<br>エアフローヨガ<br>★★<br>YURI                          |                                                                                                                                               |                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                                                                     |

※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

