

10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		8:20-9:35 朝ヨガ ★ 3日 Shary, 10日・17日 YURI 24日、31日 あすか	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ YURI 4日 → Shary
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 ★★ 13日 やさしいエアフローヨガ ★ YURI	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ 14日 ビギナーピラティス&ホイール ★ EMI		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Shary 9日 → YURI	10:05-11:20 エアフロー ★★ Shary 17日 → YURI	10:05-11:20 4日 ハタ&リストラティブヨガ ★ aki 11日 りらっくすヨガ ★ さやか 18日 バンドフローヨガ ★★ aki 25日 ヴィンヤサフローヨガ ★ さやか
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ 5日 やさしいエアフローヨガ ★ Shary	11:45-13:45 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー ★ 21日 ホイールヨガビギナー ★ Masami		11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Shary 9日 → YURI	11:50-13:05 アロマヨガ ★ サーヤ 3日、17日 ベーシックヨガ ★ 10日、31日 → Shary 24日 → YURI	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Shary 4日 → NAO エアリストラティブYinFlow ★ 18日 → maya
12日(月)祝日プログラム	11:45-13:00 6日 バンドフローヨガ ★★ YURIE 27日 機能改善ピラティス ★★ SHU				13:35-14:50 3日 やさしいエアフローヨガ ★ サーヤ エアフローヨガ ★★ SAYAKA → 10日、24日 サーヤ → 17日 31日 → YURI	13:35-14:35 4日 バンドフローヨガ ★★ NAO 11日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YURI 18日 ギアゾーンビギナー ★ maya 25日 りらっくすヨガ ★ 晴渚
8:35~9:35 Shary 朝ヨガ ★ 10:00~11:15 NAMIKI ピラティス ★★ 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ ★ 13:20~14:35 YURI エアフローヨガ ★★					15:20-16:35 ベーシックヨガ ★ 3日、31日 → YURI 17日 TAKAKO 10日ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA 24日 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	15:00~16:15 4日 ホイールヨガビギナー ★ MOMO ベーシックヨガ ★ 11日 kei 18日 Shary 25日 YURI
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ Shary	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ YURI		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE	17:00~18:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 3日 → アヤ ヴィンヤサフローヨガ ★ 10日 → TAKAKO 17日、31日 → セヒ 24日 りらっくすヨガ ★ TAKAKO	
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 26日 → ★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★ Shary	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 28日 やさしいエアフローヨガ ★ YURI		20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE		

※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

