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★★　運運動量大クラス★★★

月	火	水	木	金	土	日
			定休日		8:20-9:35 朝ヨガ ★ あすか 12日 Shary	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ YURI 20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 ★★ 15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 ★ 8日 ビギナーピラティス&ホイール ★ EMI	12月12日(土)特別プログラム 8:20 - 9:35 朝ヨガ★ あすか 10:30 - 12:30 太陽礼拝🔰初心者WS Shary & YURI 13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ SAYAKA 15:20 - 16:35 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 17:00 - 18:15 ベーシックヨガ★ セヒ	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Shary	10:05-11:20 エアフロー ★★ Shary 12日、26日 特別プログラム	10:05-11:20 6日 ヴィンヤサフローヨガ ★ さやか 13日 りらっくすヨガ ★ さやか 20日 バンドフローヨガ ★ aki 27日 ピラティス★★ aki
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Shary 14日 やさしいエアフローヨガ ★ MIHIRO	11:45-13:45 ギアゾーンヨガ Lv.3 ★★★★★ SHU 11:45-13:00 15日 バンドフローヨガ ★ YURIE 11:45 - 13:00 22日 機能改善ピラティス ★★ SHU	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー ★ 23日 ホイールヨガビギナー ★ Masami	12月26日(土)特別プログラム 8:20 - 9:35 朝ヨガ★ あすか 10:30 - 12:30 ☀108回 太陽礼拝☀ Shary・YURI・YURIE 13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ SAYAKA 15:20 - 16:35 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 17:00 - 18:15 ベーシックヨガ★ TAKAKO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Shary 12月25日(金)WORKSHOP 13:30 - 16:30 ☀108回 ポーズ☀ SHU	11:50-13:05 5日 アロマヨガ ★ サーヤ 19日 バンドフローヨガ ★ サーヤ 12日、26日 特別プログラム 13:35-14:50 5日 やさしいエアフローヨガ ★ サーヤ エアフローヨガ ★★ 12日、26日 SAYAKA 19日 サーヤ	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 6日 Shary、27日 NAO エアリストラティブ YinFlow★ 13日 アヤ、20日 maya 13:35-14:35 6日 ベーシックヨガ ★ YURI ギアゾーンヨガビギナー ★ 13日 アヤ、20日 maya 27日 りらっくすヨガ ★ 晴渚
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	2026 - 2027 年末年始の休館日のお知らせ 12/29(火) ～ 1/3(日) 来年もどうぞよろしく お願いいたします☺ Happy Holidays!	18:30-19:45 エアリストラティブ YinFlow ★ YUKIE	15:20-16:35 5日 ヴィンヤサフローヨガ ★ Shary 19日 ベーシックヨガ ★ YURI 12日 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA 26日ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA 17:00~18:15 ベーシックヨガ ★ 5日 TAKAKO、12日 セヒ 19日 りらっくすヨガ ★ TAKAKO 26日 ベーシックヨガ ★ TAKAKO	15:00~16:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 27日 美晴 ベーシックヨガ ★ 13日 YURI、20日 TAKAKO 6日 ホイールヨガビギナー ★ MOMO
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 28日→★★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★ 22日 アロマヨガ ★ Shary	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 23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